

کتابی سه رکه و تن

منتدی إقرأ الثقافی

www.iqra.ahlamontada.com



ده کلیله که ی سه رکه و تن
هیزی ده سبه سهر داگرتی خود

نوسهرو وانه بیژی جیهانی

د. ابراهیم الفقی

وهر گیرانی

سهر وهر جه سهن عملی

لتحميل انواع الكتب راجع: (مُنْتَدَى إِقْرَأِ النُّقَافِي)

پدای دانلود کتابهای مختلف مراجعه: (مُنْتَدَى إِقْرَأِ النُّقَافِي)

بۆدبەرزانندی چۆرهما کتیب سەردانی: (مُنْتَدَى إِقْرَأِ النُّقَافِي)

www.iqra.ahlamontada.com



www.iqra.ahlamontada.com

للكتيب (كوردی , عربي , فارسي)

بلاوکاروہی خانہی چاپ و بلاوکردنہوہی چوارچرا

زنجیرہی ۷۶

ناونیشان / سلیمانسی - شہقامسی گوران - فہرہکہسی

صابونکہران - بازارسی سلیمانسی - تہنیشہ کتیبخانہسی نہوقاف

موبایل ناسیا ۰۷۷۰۱۵۷۵۰۶۷ - سانا ۰۷۳۰۱۱۲۸۳۸۸

دینارہ نرخہی (۴۰۰۰) دینارہ

کتیبي سه ركه وتن

نوسه ر وانه بیژی جیهانی

د. إبراهيم الفقی

وه رگتپانی

سه روه ر حه سن عه لی

ناوی کتیب: کتیبی سرکه وتن (زنجیره ی سرکه وتن)
نووسینی: د. إبراهيم الفقی
وه رگیړانی: سهروه حه سن عه لی
توبه تی چاپ: چاپی یه که م
پیتچنین: گوران حه سن
نه خشه سازی: وه رگیړ
چاپ: چاپخانه ی چوارچرا
تیراژ: ۱۰۰۰ دانه
ژماره ی سپاردنی (۶۷۲) سالی ۲۰۰۶ ی پیدراوه.

ماfi له چاپدانه وه ی پاریزراوه بو وه رگیړ.

د. إبراهيم الفقى له چند دټرېنگدا



- دامه زړینه و سه روکى نه نجومه نى
به پړوه بردنى کومه له ی کومپانیاکانی إبراهيم الفقى
جیهانییه.

- دامه زړینه و سه روکى نه نجومه نى
به پړوه بردنى ناوهندى کهنه ديه بؤ هیزی وزه ی
مرویی (CTCPHE) و ناوهندى کهنه دى بؤ
خه واندن به (CTCH) (ثیحا) و ناوهندى کهنه دى
بؤ گشه پیدانى مرویی (CTCHD) و ناوهندى
کهنه دى بؤ به رنامه پړیژى زمانیانى ده ماری
(CTCNLP).

- دامه زړینه و سه روکى نه نجومه نى
به پړوه بردنى کومپانیای کیوبیس (CIS) ه.
- دکتور له زانستى میتافیزیکا له زانکوى
میتافیزیک له لؤس نه نجلؤس له ویلايه ته
یه کگرتووه کانی نه مریکا.

- د. إبراهيم الفقى دانهرى زانستى داینامیکای
پاهاتنى ده مارییه (neuro Conditioning DynamicsTM)
(NCDTM).

- دامه زړینه و زانستى هیزی وزه ی مرویی
(Power Human EnergyTM)
(PHETM).

- پراهمینهری باوه پپیکراوه (مدرب معتمد) له بهرنامه پښی زمانپانه ی ده ماریدا (البرمجه اللغویه العصبیه) (NLP) دا له دامه زراوه ی نه مریکی بۆ بهرنامه پښی زمانپانه ی ده ماری.

- فیزکاری باوه پپیکراوه له چاره سهر به خه واندنی موگناتیسې له دامه زراوه ی نه مریکی بۆ خه واندنی موگناتیسې.

- فیزکاری باوه پپیکراوه له چاره سهر به هتلی ژبان (Time Line Therapy™).

- پراهمینهری باوه پپیکراوه له یادگه (ذاکرة) دا له په یمانگای نه مریکی بۆ یادگه له نیویورک (AMI).

- پراهمینهری باوه پپیکراوه له گه شه پیدانی مړیدا له حکومتی که نه دی له کیبیک له که نه دا بۆ کومپانیا و دامه زراوه کان.

- پراهمینهری پیکې له ناوه ندی ریکې که نه دی و دامه زراوه ی ریکې جیهانی.
- پله ی (شهره ف) ی یه که می له په فتاری مړیسی به ده سته یناوه له دامه زراوه ی نه مریکی بۆ میوانخانه کان.

- پله ی (شهره ف) ی یه که می له به پښوه بردن و کړی و فروشیه کاندا به ده سته یناوه له دامه زراوه ی نه مریکی بۆ میوانخانه کان.

- ۲۲ دېلوم و سئ دانه له پسرپږیه به رزه کانی له سایکولوژیا و به پښوه بردن و کړی و فروشته نه کان و گه شه پیدانی مړیدا به ده سته یناوه.

- له ژماره یه که له میوانخانه کانی پېنچ نه ستیره دا له مؤنتریال-که نه دا وه که به پښوه بهری گشتی کاریکړدوه.

- چهند دائراویکی هیه که بۆ هر سئ زمانی (نینگلیزی و فهره نسی و عهرمبی) وه رگپدراون و پتر له ملیونیک دانه ی له جیهاندا لیفروشراره.

- مه‌شق و پاهینانی به پتر له ۶۰۰۰۰۰ که‌س کردوو له میانه‌ی وانه‌کانیه‌وه
 - له سه‌راسه‌ری جیهاندا، مه‌شق و وانه‌وتنه‌وه‌کانی به هر هه‌ی زمانی ئینگلیزی و فره‌نسی و عه‌ره‌بی نه‌تجامده‌دات.
 - پال‌ه‌وانی پیشووی میسه‌ره له تینسی سه‌رمیزدا و له پال‌ه‌وانیتی جیهانیدا
 - له‌نه‌لمانیا له سالی ۱۹۶۹ز دا وه‌ک نماینده‌ی میسه‌ره به‌شداریک‌کردوو.
 - خاوه‌نی پشتینی په‌شه له کۆنگ فو دا.
 - له مونتریال-که‌نه‌دا له‌گه‌ل هاوسه‌ره‌که‌ی ئامال و هه‌ردوو که‌چه هاو‌زاکه‌یدا
- ده‌ژی.

خەلك چى دەلتىن دەريارهى د. إبراهيم الفقى؟

- "د. إبراهيم الفقى بە ديارترىن پىسپۇرەكانى بوارى گەشەپىدانى مۇئىسى دادەنرەت".

دارلىن مونتجومرى، تەلەفزیۋنى لۇيزيانا، ویلايەتە يەكگرتوۋەكانى ئەمىرىكا.

- "لەزانستە بېسىنورەكەيدا كەسم ۋەك ئەۋنەبىنىۋە".

ئىلان بلوتر، تەلەفزیۋنى T.V.A، كەندەدا.

- "د. إبراهيم الفقى لە باشترین ۋانەبېژە جىهانىەكانە لەم سەردەمەدا".

ئالان روش، تەلەفزیۋنى CFCF مۇنتىيال، كەندەدا.

- "ۋانە (مۇھازەرە) ى د. إبراهيم الفقى لە باشترین ۋەبەئىزترین ۋانەكانە، سەرسامى ۋەپىزى ھەموۋانى بەدەستەئىناۋە".

محاسن البكرى، كۆمپانىيائى ھىلتۇنى جىهانى.

- "ھىز ۋەتۋانايىەكى بېسىنور ۋەجۋانى ۋەدەئىئاننى بېئۇتە لە ھۈنەرى پىشكەشكردندا".

موشىرە بەردەئى، بەپىئوۋەبەرى بەرۋوبوۋە مۇئىيەكان، زانكۇئى ئەمىرىكى لە قاھىرە.

- "ۋەزەيەكى گەرە، جۋان، بەھرەدار، ئىنسىكلۇپىدىيائەك لە زانىيارى، ۋەك يەكەم مۇسلىمانى عەرەب شانازى پىئوۋەدەكەم".

زۋەرە عەبدولھەمىد عىسا، دامەزراۋەئى عەبدولھەمىد عىسا، كۋەئىت.

- "باشترینى ئەۋانەيە كە بىنىۋىم".

سەئىد عەبۇللاھ مەزلۇم، بەپىئوۋەبەرى چاۋدېرى (جۋدە)، پۇلىسى دۋبەئى.

- "له که مترین وانه بیژه کانی جیهانه که نمونه ی ئه م توانا و لێهاتوو بیانه یان ههیه، زیاد له وهی پێشبینیم ده کرد سوودی پێگه یاندم".
- یوسف ئه حمده جبریل، ده زگای پلاندانان و گه شه پێدان، دوه یه.
- "خه یائی، داهینه ر، داینامیکی، پێشبینیم نه ده کرد له جیهانی عه ره بیهماندا نمونه ی ئه و ببینم".
- فه یسه ل مه شاری موعه مه ر، کۆمپانیای نیشتمانی بۆ خزمه تگوزاریه ته ندروستیه کانی سنوردار، سعودیه.
- "د. ابراهیم الفقی به به هێزترین وانه بیژه کانی ئه م سه رده مه داده نرێت".
- مولهیم محمه د حسین، دامه زراوه ی نیشتمانی کپی و فروشتن، سعودیه.
- "به رای من د. ابراهیم الفقی له باشترین وانه بیژه جیهانه کانه".
- برنادیت ریکار-بیژهر، ک ب ل، لویزیانا، ویلایه ته یه کگرتووه کانی ئه مریکا.
- "زیاتره له جوانی و لێهاتویی بێهاتوا له هونه ری نمایشدا".
- د. کلیمنت جونسون-پزیشک-ته کساس، ویلایه ته یه کگرتووه کانی ئه مریکا.
- "به توانایه و به خێرای و به به هێزیه وه ده گاته گوێ، پێشتر هاوشیه ی ئه وم هه رگیز نه ببینیوه".
- کریستیان ماگدۆنالد-بریسستۆل مایرز-مۆنتریال-که نه دا.
- "د. ابراهیم الفقی فێری هونه ری ژبانی کردم و پێگای کامه رانی بۆ پۆشنکردمه وه".
- میشیل جۆیان-سه ربوسه ری پۆژنامه ی ئه کتوالیتی-مۆنتریال-که نه دا.
- "کۆره کانی د. ابراهیم الفقی ئه زموونی ته مه نه، پتویسته ده رفه ت به هه موو که سینک بدرێت ئاماده یان بێت".
- پوز سولازو AT&T-مۆنتریال-که نه دا.
- "د. ابراهیم الفقی پێگای ژبانیکی باشتری بۆ پۆشنکردمه وه".

سوزین جورجدو-کۆمپانیای فرۆکه‌وانی که‌نه‌دی-که‌نه‌دا.
- "بێهاوتایه له‌جۆری نه‌و، له‌به‌هێزترین و باشت‌ترین وانه‌بێژه جیهانیه‌کان ده‌ژمێردریت".

فرانس مارتل-بێژه-ته‌له‌فزیۆنی کیبیک-که‌نالی س.ج.ئیم-که‌نه‌دا.
- "د. إبراهیم الفقی توانی له‌ماوه‌ی هه‌شت کاتژمێردا هیوا و به‌رزخواری له‌ده‌روونی ناماده‌بووندا بوروژینیت، هه‌روه‌ها توانی بینین و دیتن و پێگامان پوونبکاته‌وه و له‌دلیشماندا خوشه‌ویستی و وابه‌سته‌یه‌یه‌ک به‌رامبه‌ر به‌خۆی بخولقینیت، نه‌مه‌ش هاوکێشه‌یه‌که له‌وپه‌ڕی گرانیدا، پۆژیک له‌پۆژان که‌سیکم نه‌بینیوه توانیبیت به‌هه‌موو نه‌و خه‌سه‌لانه‌وه سه‌رکه‌وتبیت".

ئودیت نه‌سکه‌نده‌ر-سه‌رۆکی نه‌نجومه‌نی به‌پێوه‌بردنی کۆمپانیای میسر و پۆژه‌لاتی ناوه‌پاست-میسر.

- "نایاب، تایبته‌، شتیوازیک تابه‌زرۆ و وانه‌کانی له‌ ده‌رگای دڵ و هه‌ستیدام و پێڕه‌وی بیرکردنه‌وه‌ی ژیا‌نی گۆڕیم".

عیزه‌ت فرحات-به‌پێوه‌به‌ری به‌روبومه‌ مۆییه‌کان-جۆنسۆن واکس-میسر.

- "د. إبراهیم الفقی مۆزیکیک تایبته‌ ده‌ژهنیت، جیهانه‌ ناوه‌کیه‌کان لێوان ده‌کات له‌ وزه‌، دیگه‌ران به‌ره‌و به‌رزاییه‌کانی ژیا‌ن ده‌جولینیت بارگای به‌ ئومید و خه‌زی سه‌رکه‌وتن و پووه و لوتکه‌ چوون".

پۆژنامه‌نووس-مونا عبدالجلیل-کوهرت.

- "زۆر نایاب، له‌و باوه‌ڕه‌دا نه‌بووم نه‌وه‌نده‌ خاکی و گرینیپه‌ده‌ر بیت به‌وه‌که‌سانه‌ی مه‌شق و پاهێنانیا‌ن پێده‌کات".

عبدالله حارث الرمیثی-سه‌رۆکی به‌شی مۆزیک-پادیۆ و ته‌له‌فزیۆنی دویه‌ی-ئیمارات.

وته یه کی پئیوست

دکتور ابراهیم الفقی یه کتیکه له وانه بینه به سوله مانگه جیهانیه کان، که سیکي به توانا و خاوهن به هره یه کی گوره یه له که یاندی سره کایدا به به رامبه، شیوازیکی ساده و واقعی هیه و داهینانکاریکی مه زنه له بوازی که شه پیدانی مرزی و بهرنامه پریژی زمانیانیه ده ماری و وزه ی مرزی و بواره کانی به پیره بردن و میوانخانه کاند، سهریاری هه موو نه مانه ش زور به خشنده یه له پیدانی بیر و زانیاریه کانی به هه موو خه لکتیک.

له و کتیبانی به زمانی عهره بی بلاییکردوونه ته وه زنجیره ی سهرکه و ته (سلسله النجاج) که تاهه نووکه دوو زنجیره ی لی چاپ و بلایکراوه ته وه. یه که میان ده کلیله که ی سهرکه و تن (المفاتيح العشرة للنجاج) و دووه میش هیزی ده سته سهره داکرتنی خود (قوة التحكم في الذات) ... نه م کتیبه هه ردوو زنجیره که له خۆده گرنت و شیوازیکی گونجاوی وه های هیه بگانه هه موو خوینه ریک...

له کتیبی یه که مدا به کلیله کانی سهرکه و تن (به دیدی دئه لفه قی) ناشنا ده بیت، نه وانیش (پالنه ره کان) وزه، لیها تووی، مرونه، کردار، پیشبینی، وابسته بوون، هیئانه پیشچا، نارامگری، ریککاری) پاشانیش بۆ بره ودان به توانستی زالبوون و ده سه سهره داکرتنی خودی مروؤ خۆی پینچ فاکنه ر (ئاخاوتن له گه ل خود، برومه دی، شیوازی تیروانین بۆ پهوداوه کان، هه ست و سۆزه کان، پهفتار) بۆ نه و مه به سته له کتیبی دووه مدا خراونه ته پوو.

خویندنه وه ی وردی نه م کتیبه (نه گهر پئیوستی کرد خویندنه وه ی جارنک زیاتری) پهنگه جۆش و خروشیکی وه هات تیدا بخولقی نیت پرۆیت و نه وه ستیت و به پله کاند سهرکه ویت تا ده گهیت، تاده گه یته جیگا خواستراوه که ت،

مه به ست و ئامانجگه لێك كه پۆزانێكه پێوه یان ماندوویت و به دهستیان ناهێنیت، به خۆناسین (توانا و تایبهتمهندی و لێهاتوو یه كان). نهگهر ئیراده ت له گه ل پێنمایی و ئاماژه كاندا ته ریب گوزه را وهختێك ده پوانیته ده وروبهر ده بینیت گه یشتویت و له ویت، دروست له و جیگایه ی پێیده لێن ترۆپك، ترۆپکی سهركه وتن. كه ئیدی له وێ ته نها به دهستهێنان و ئارامی و جوانیی لێه.

وه رگێر

سلێمانی / ۲۰۰۶

کتابی یہ کہ م

دہ کلیلہ کہی سہرکہ و تن

بەر له پيشه کی

مندالێك هه‌بوو هه‌ميشه‌ خه‌ونی به‌وه‌وه‌ ده‌بینی پۆژێك له‌ پۆژان ده‌بیته‌ كه‌ سێكی گرنه‌گ، ده‌بیته‌ به‌ پێوه‌ به‌ری گشتی یه‌كێك له‌ میوانخانه‌ گشتیه‌كان. هه‌ميشه‌ ئه‌م خه‌ونی له‌ به‌رده‌م هه‌مواندا دووپاتده‌كرده‌وه‌ و كه‌س وه‌لامی نه‌ده‌دايه‌وه‌ و كه‌س له‌ گه‌ڵ خه‌ونه‌كانیدا نه‌بوو، به‌ لكو پێیان ده‌گوت: "ئه‌و قسانه‌ بێمانان، دوورن له‌ پاسه‌تی. هه‌ستی به‌ بیته‌مۆمید بوون ده‌كرد و ده‌رووبه‌ره‌كه‌شی و ده‌یان ده‌پوخت. كاتێك ئه‌مهی دووپاتده‌كرده‌وه‌ هاوڕێكانی له‌ قوتابخانه‌ گالته‌یان پێده‌كرد و هه‌ميشه‌ ئامۆزگارریان ده‌كرد: "تكا به‌ واقعی به‌" ... وه‌ هایلێهات وه‌خته‌بوو به‌ ته‌واوی هیوا له‌ ده‌ستبده‌ت، ئیدی باسی خه‌ونه‌كه‌ی نه‌ده‌كرد.

منداله‌كه‌ گه‌وره‌ بوو و بووه‌ لاوێك. له‌ ده‌روونی خۆیدا بریاریدا له‌ به‌واری میوانخانه‌دا بخوێنێت، خوێندنی ته‌واوكرد، ژبانی هاوسه‌رێتی پێكه‌وه‌نا و به‌لیوانی له‌ ئومید و هیواوه‌ كۆچی كرد بۆ كه‌نه‌دا. زۆر ئاسته‌نگ و كێشه‌ و نا په‌خته‌تی پووبه‌ پووی بوونه‌وه‌. هه‌ميشه‌ پێیده‌گوترا كه‌ ئه‌و هه‌رگیز به‌ ئامانجه‌كه‌ی ناگات. كه‌ له‌ گه‌ڵ ئه‌م خه‌ونه‌یدا ده‌ژیا و بیری لێده‌كرده‌وه‌ له‌ ناخی خۆیدا ده‌یگوت: "ئه‌زموون و زانیاری و سامانیشم نییه‌. ناتوانم به‌ زمانێ ئه‌م ولاته‌ بدویم و هیچ په‌یوه‌ندییه‌كم له‌ گه‌ڵ خه‌لكانی ئێره‌دا نییه‌ و بریوانمه‌ كه‌شم له‌ كه‌نه‌دا دانپێدانراو نییه‌". ئیدی ورده‌ ورده‌ ده‌نگێك له‌ ناخیدا پێیده‌گوت: "واز له‌م مه‌سه‌له‌یه‌ی زه‌ینت به‌ینه‌ و ده‌ست به‌ كارێكی دیكه‌ بكه‌". پرسپاری له‌ خۆی ده‌كرد ده‌رباره‌ی ئه‌و هۆیه‌ی وه‌ها له‌ یه‌كێك له‌ خاوه‌ن كارخانه‌كان ده‌كات، سه‌ره‌پای ئه‌م بارودۆخه‌شی كه‌چی هه‌ر چاودێری و هاوكاری ده‌كات. گوێی له‌ ناخی خۆی بوو ده‌یگوت: "هه‌رگیز ناگه‌مه‌ ئه‌و ئامانجانه‌ی

خه ونی پټوه ده بینم، ناتوانم نامانجه کم به ده سته پټیم". توشی شه که تی و شپړزه یی و نازاری زړو بوو. نیدی نه یده زانی چوڼ هه لسو که وټ بکات. نه گهر بگه پټه وه ولات هه مووان گالته ی پټده که ن، گهر له که نه داش بمیښته وه ده رفته تی سهرکه وټنی زړه کم و لاوازه. له نیو گټزای نیم هه موو سه لیبیا تانه ی ده وریانداوه و سهرباری بوونی نه و فاکته رانه ی که بق تیکشکان و له ناو بردنی خه ونه کان، هر خه وټک بیت، به س بوون به لام هیزکی گهره ی پر له ناره زوی سهرکه وټن و به رهنکاری سهرجه م نه و بارودوخه قورسانه ی ده وریاندا بوو، له ناخیه وه ده رچوو. له گه ل نه وه ی خه ونه که ی له وه دا کورت ده بووه وه که بیټه به پټه به ری گشتی یه کټک له میوانخانه گهره کان، به لام پلیکانه ی سهرکه وټنی به شوردنی قاپ و قاچاغ ده سته پټیکرد.

وروسته ی نیم هیزه له وه وه بوو که جار ټک له خه ویدا باوکی بینی (که نه وکات کړچی دوا یی کرد بوو) پټیگوت، بیرت بیت: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يَغۡیۡرُ مَا بِقۡوۡمٍ حَتّٰی یَغۡیۡوۡا مَا بِأَنۡفُسِهِمۡ﴾. نه مه بووه ساتی بیدار بوونه وه یه کی گهره بوی و نه قلی ناوه کی (نانا گاهی) شی دووپا تیده کرده وه: "من ده توانم نه و کاره بکه م. نه گهر که سیکی دیکه به توانیت پییه له بستیت، منیش ده توانم. نه وه تا توماس نه دیسون پتر له ۹۹۹۹ جار بیوه ر بوو، به لام هر به رده وام بوو له و کاره ی که به پوی ته واو و قولی هه بوو ده توانیت به نه نجامی کی سهرکه وټووی بگه یه نیت. والت دیزنی حوت جار مایه پوچ بوو، هنری فورد شش جار مایه پوچ بوو، به لام هر به رده وام بوون تا خه ونه کان یان به دیه ټنا.. به هه مان شیوه منیش ده توان خه ونه کم به دیه پټیم و سهرکه وټوو بم".

نه و زړه په رښ بوو، شیوازیکی نوی خولقاند بق گفتوگو کردن له گه ل ده رویندا به به واکه لیکي نوی، له بری نه وه ی بلتیت: "من مایه پوچم". بری که وټه ره که (ساندرز و فورد و هوندا) نه وانیش مایه پوچ بوون. زړه ټک له مرفه

مه زنه کانش پېش نه وهی سهرېکه ون هر مایه پوچ بوون... نو بېړایه ی که بېړانامه کانی دانپېدانراو نین بووه نه وه که: "من لیره له که نه دا، زیاتر و زیاتر ده خوینم". خویندنی ته واو کردو و (دېلوم) ی له بېړیوه بردنی میوانخانه کانداه ده سته پینا... نو بېړایه ی که "من لیره بیانی و ناموم" بووه: "نېره چه له که نېره نگ و نېره گزم نابنه پیکر له بردهم به دیه پتانی ثامانجه کانداه، مادام بېړام به خوم و تواناکام هیه". تېړوانینی به رامېر به شته کان له گرژی و مؤنیه وه گزرا بۆ خنده، له پره شبینیه وه بۆ که شبینی... هسه کانشی له سلبیه وه گوران بۆ نیجایی. له دواى نه وهی توشی (برینی گده) بوو بوو ته ندروستی باش بوو و وزه شی گوره و کارا.

به لیېران و تیکوشانه وه له کار و خویندن برده وام بوو، تا له سالی ۱۹۸۰ دا کاره که ی له ده سندا و له پر خوی به بیکاری بینیه وه و هیچ هوکاریکی بزړوی نه بوو، هر له وکاته دا خیزانه که ی له نه خوشخانه ی مندا لان که وتبوو له بهر له دایکبوونی هر دوو که هاوژاگی. هاوسره که ی له دؤخی توندی په ککه وتی و لاوازیدا بوو، ماوه ی دوو هفته له نه خوشخانه مایه وه. له وکاته دا نه و هر خوی گرنگی به سهرپرستی و پهره رده ی مندا له کانی دده و چاودیری ده کردن. دراوه که مه که شی ته نها به شی کرپنی خواردنی نه وانی ده کرد.

کاریکی ساده ی دؤزیه وه، وه کاریده دهری گارسون له چیشته خانه به کی بچکوله دا کاریده کرد. دلکارانه له کاره که ی برده وام بوو تا بزړوی خیزانه که ی دابین بکات. دواى دهرچوونی هاوسره که ی له نه خوشخانه، پېویستی به ماویه کی دیرژ هه بوو بۆ بووژانه وه و پشو... سوپاس بۆ خوا له چنده لایه نیکی میریه وه یارمه تی پتگیشت، به وهی پسپوړیکی چاودیری مالیان بۆ نارد تا له کاروباری هاوژاکان و دایکیاندا هاوکاریان بکات.

له کارکردنی له چیشته خانه دا برده وام بوو، له کاترمیر تقوی به یانی تا سیی

پاش نیوه پۆ، هه موو نه وه بۆ دابینکردنی بزۆی پۆژانه بوو... له زانکۆی (کۆنکورديا) ناوی خۆی تۆمارکرد به مه به سستی به دهسته پێنانی (دبلۆم) له بواری به پۆیه بردندا، شه وانیش له چیشتهخانه یه کی دیکه دا کاریده کرد. ماوه ی سالتیک بهو حاله یه وه مایه وه. لهو ماوه یه دا له کاریکه وه بۆ کارێکی به رزتر ده چوو، دوای چه ند سالتیک له گواسته وه له جیگایه که وه بۆ جیگایه کی تر، له سالی ۱۹۸۶ دا بووه به پۆیه بهری گشتی میوانخانه یه ک. تیمیکی کاری پیکه پینا و راهیپانی پیده کردن تا میوانخانه که گیشته پله یه کی به رزی سهرکه وتن.

هه میشه په رۆشی باشتکردنی خۆی بوو، بۆیه لیپرسراویتی کارێکی باشتری وه رگرت له میوانخانه یه کی گه وره تر دا. به نامه نێری په یوه ندیکرد به ژماره یه ک خولی خویندنه وه و خه لاتنی نیوده ولته تی له ئه مریکا وه رگرت وه ک باشتترین خویندکار له خویندنی ناوماڵدا.

له ده مه ده می نه وه دا که هه ستیده کرد ئیدی وه خته خه ونه کانی بینه دی، له پیر شتیك پوویدا هه رگیز به بیریدا نه هاتبوو. خاوه نانی میوانخانه که بریاری داخستنی میوانخانه که یان دا. ئه میش کاره که ی له ده ستدا، ته نانه ت ده سته بجی نه و ئۆتۆمبیله شیان لێسه نده وه که بۆ کاروباره کانی به کاریده هینا. نه و پۆژه به تاکسی بۆ ماله وه گه پایه وه. دۆخیکی نا هه موار و ناخۆشی هه بوو، کار و ده رامه تی له ده ستدا، نه و که سانه ش خۆیان لیدوورخسته وه که گومانی ده کرد هاورپی بن. به کورتی هه موو شتیکی له ده ستدا. نه و کاته سه رجه م نه و فاکته رانه ده وریاندا بوو که هه سستی به خته رشی تیدا بخولقین، هه سستی به بیزاری ده کرد، ته نانه ت له خۆیشی.

له نێو ئه م گێژاوی خه وزپان و ئازار و به هه ده رچوونی نه و هه ولانه ی بۆ به ره و باشتبردنی بارودۆخی دابوونی، جارێکی دیکه وته که ی باوکی وه یادها ته وه که هه میشه دووپاتیده کرده وه و ده یگوت: "کۆره که م! ئه گه ر خوا ده رگایه ک

دابخات هميشه ده رگاپه كي ديكه ده كاته وه". له وكاته دا له خوي پرسى:
"پټويسته له حالتيكي له مجوره دا چي بكرت؟ چون ده توانرټ شم باره له
سهلبه وه بگوردرټ بؤ نيچاي؟".

له سه رچاوه تاييه تپه كاني خوي گه را، گه راپه وه بؤ نو بيرانه ي كه هر كاتي ك
به خه ياليدا به اتنايه توماريد ه كردن. بيني كومه له بيرتيكي ناياب و ته واوڼ بؤ
نوه ي بڼه باب ته كتيبيك يارمه تي زور له خلك بدات. ده سته جئ ده ستيگرد
به داناني په كه م. كتيبي خوي، زور له خانه كاني بلاو كړنه وه بلاو كړنه وه ي
شم كتيبه بيان ده كړه وه، برياريدا به پاشه كه وته ساده كه ي خوي چاپ و
بلاوي بكاته وه. ريكي (پينچ ه زار) دانه له م كتيبه له ماوه ي سئ مانگدا
فرورشان.

ده ستيگرد به وانه وته وه و داناني كتيبي زياتر. ئيستا له هر كات زياتر
سه ركه و توه له ژيانيدا. چنه د كتيبيكي داناوه و فراوان ترين بلاو بوونه وه يان له
جيهاندا ه يه. كومه ليك هاوړتي ه يه ده كرت به هاوړتي پاسته قينه هه ژمار
بكرټ. بازنه ي زانباري له سر ناستي جيهاني فراوان بووه. شتوازه كانيشي له
گوره ترين كوميانيكاني جيهاندا به كاره ده يترن.

په ننگه بېرسيت من چون نو هه موو زانبارييه ورده له باره ي شم كه سه وه
هه يه؟ وه لامه كه ي سوک و ناسانه، چونكه من خوم نو كه سه م. من ئيستا له
خونه كانمدا ده ژم. خيزانه كه م و هر دوو مندا له كه م هاو به شيم ده كن. وانه ي
نو بڼه مايانه ده لټمه وه كه بؤ هر مروفتي ك پټويستن كه ده خوازټ به ره و
باشتر بوون بېروات و خونه كاني به ديبيهنټ. شه و يش به پيشكه شكر دني
پوخه ي شه زموون و ليكولينه وه زور و بلاوه كانم و گوشراوي گه شتم له
ته ختانيه وه بؤ لوتكه ي سه ركه و تن و ده روازه ي به جيهانن و ده سته كه و ته كان.

هەنوکە با لیتبېرسم... هېچکاتێک گوێت لێبوووە کە سێک بێت: "کەسە سەرکەوتووە کان شانس و بەختیان هەیە؟" ئەم قسەیە تارادەییەك پاستە، چونکە مۆفە سەرکەوتووەکان بە پاستی بەختیکی باش و گەورەیان هەیە، بەلام ئەوان خۆیان ئەو بەختیان بۆ خۆیان دروستکردووە. دلکارانە و بەتێکۆشانهووە کاردەکەن، ئاستی ئەدائیان بەرزە، لەبوارەکاندا باش و باشتر دەبن و بە نارامگری و کۆڵەدان و پێکسازی جیادەکرێنەووە. سەرەپای ئەوێ کە زیاتر لە کەسیکی سادە خۆیان دەخەنە نیو مەترسی و سەرکێشییەووە، لە هەلەکانیانەووە فێردەبن. کۆی هەموو ئەمانە پافەیی ئەو وتەیە دەکەن کە ئەوان شانس و بەختی گەورە و باشیان هەیە...

گەر بپارتدە و دڵنیابوویت تۆ شیاوێت بۆ سەرکەوتن، لەم کتێبەدا هاوڕێم بە بۆ زانین و ناسینی (دە کلیلەکی سەرکەوتن) کە من خۆم لە گەلیاندا ژیاوم و لە گەشتیکی درێژ لە تێکۆشان و کۆڵەدان و فێربوون و بەرەو باشتر چوونی بەردەوامدا فێریان بووم.

پيشه‌كى

كاتزمير گيشته حوتى به يانى و كهرىم تا ئو كاته هيشتا نوستبوو، دايكى بانگيكرد: "كهريم ! ههسته، دهبيت بچيت بۆ قوتابخانه". كهريم چاوه‌كاني هه‌لپري و گوتى: "نامه‌ويت بچم، چونكه لانكه‌م بيست قوتابى و ده ماموستاش خوشيان ناويم و پقيان ليئه"، جاريكى ديكه نوسته‌وه. دايكى بۆ ئاماده‌كردنى نانى به يانى چوووه چيشته‌خانه‌كه. دواى نيوسته‌عات ته‌ماشاي كرد وا كهريم هيشتا له‌جيگه‌كه‌يدا ماوه‌ته‌وه و هه‌لته‌ستاوه، پويشته لاي كهريم و پيخه‌فه‌كه‌ى له‌سر لابر دو گوتى: "ههسته كوپم ! له‌قوتابخانه دواده‌كه‌ويت، دهبيت له‌كاتى ديارى كرودا برۆيت". كهريم گوتى: "دايكه‌گيان ! پيمگوتيت نامه‌ويت بچمه‌وه بۆ قوتابخانه. ئاخىر چى وامليده‌كات بچمه‌وه؟ باشه تۆ ده‌توانيت ته‌نها يه‌ك هۆكارم پيبلتيت وامليكات برۆم بۆ قوتابخانه؟" دايكى گوتى: "دوو هۆكارىشت پيده‌لييم، يه‌كه‌ميان ئه‌وه‌يه تۆ ته‌مه‌نت ٤٥ ساله و دووه‌ميشيان ئه‌وه‌يه تۆ به‌پنوه‌به‌رى قوتابخانه‌كه‌يت!!"

له‌كاتى ليكۆلينه‌وه‌كانمدا بۆ دانانى كتىبى يه‌كه‌مم، له‌گۆفارى (ريدرز دايجيست) دا وتاريكم خويناوه‌وه ئه‌وه‌ى راده‌گه‌ياند كه له‌نيوان هه‌موو دوو كه‌سيگدا يه‌كيكيان حه‌ز به‌و ئيشه‌ناكات كه پييه‌لده‌ستيت!! بروانه‌ ئه‌م حاله‌ته؟ له‌هه‌موو دوو كه‌سيگ له‌جيهاندا يه‌كيكيان خۆزگه ده‌خوازيت كاريكى ديكه بكات جگه له‌و كارهى ئيستا ده‌يكات، ياخود له‌بوازيكى ديكه‌دا كاريكات. پتر له ٢٥ سال ميژووى زۆريگ له‌و كه‌سايه‌تيانه‌م خويناوه‌وه كه له‌كاره‌كانياندا سه‌ركه‌وتوو بوون، تا وه‌لامى دوو پرسىارى گرنگ چنگ بكه‌ويت:

١- بۆچى هه‌نديگ كه‌س له‌هه‌نديكى ديكه سه‌ركه‌وتوترن؟

۲- بۆچی لەگەڵ ئەوەی ھەندێک کەس ئەو زانیاری و بەھرەییەیان ھەیە کە پێویستی گەشتن بە تروپیک سەرکەوتن، کەچی لە ناستیکی زۆر نزمتر لەو ئاستەدا دەژین کە بۆیان پێشبینی دەکەیت؟

دەستمکرد بە دیراسەکردنی بەرپۆلەبەردنی کاروبارەکان، کەچی و فرۆشی، پاشان دیراسەی ئایینەکان و دەروونزانی و کۆمەڵزانی و زانستی فسیۆلۆژیا و میتافیزیکا و خەواندن مۆگناتیسی... لە زیاتر لە (۲۰۰) زنجیرە توێژینە وەیدا نامادەبووم و زیاد لە دوو ھەزار کتیبم لە سەرگەشتە پێدانی خود خوێندووەتەو و ۲۲ دبلۆم و سی پلەی بەرز لە بواری کانی بەرپۆلەبەردن و کەچی و فرۆشتن و پەشتای مەویدا بە دەستھێنا. تامەزۆ و پەروە بووم بۆ زانیی ھۆکاری ئەو کە ھەندێک لە خەڵکی چۆن خاوەن سەرکەوتنی گەورە و بەختەواری و خوشگوزەرانین، پوختەکی ئەمەییە کە پێیگەشتووم.



وشه ی پالنه به زمانی ئینگلیزی (motivation) به که له وشه ی لاتینی (ماتیری (matere) وه هاتوو به مانای (دهجولیت). فرهنگی (webster) پیناسه ی وشه ی پالنه ری کردوو به وه ی نه وشته به که هانی مرؤده دات بۆ رهفتار یاخود جو له یه ک. نه گه ر وشه ی (motivation) شیت له بکهین، ده بینین له ههردوو وشه ی (motive + action) پینکهاتوو، نه مهش واته: هه لسوکه وتی به ره مهاتوو له پالنه ره وه.

سه رچاوه ی پالنه ره کان چین؟ پالنه ره کان له کو یوه دین؟

"دنيس ويتلى" دانهرى كتيبي (سايكولوژياى پالنه ره كان) ده لیت: "هينزى ناره زووه كانمان ده سته گرن به سه ر پالنه ره كان و به دوايدا هه لسوکه وته كانماندا".

با چیرۆكى نه لاهوت بۆ بگيرمه وه که بۆ فیربوونی نهینى سه رکه وتن چوو بۆلای دانایه كى چینی. لاهوکه له داناکه ی پرسى: "ده توانیت پیم بلایت نهینى سه رکه وتن چیه؟" دانا چینه که به هیمنى وه لامیدایه وه: "نهینى سه رکه وتن پالنه ره كانن". لاهوکه پرسى: "ئه م پالنه رانه له کو یوه دین؟"، داناکه وه لامیدایه وه: "له ناره زووه کلپه سه ندوو ه کانه وه". به سه رسوپمانه وه لاهوکه گوئى: "چۆن ناره زووی کلپه سه ندوومان ده بیئت؟" .. لیره دا داناکه داواى یارمه تی کرد، بۆچه ند خوله كێك لاهوکه ی به جیهیشت و پاشان به ده فریكى پر له ناوه وه گه راپیه وه، له لاهوکه ی پرسى: "تۆ دانیایت ده ته ویت سه رچاوه ی ناره زووه کلپه سه ندوو ه كان بزانیئت؟" زۆر به تامه زوویییه وه لاهوکه وه لامیدایه وه: "بیگومان" داناکه داوا یلێکرد له ده فره که نزیک بیت وه و ته ماشای ناوه که ی ناوی بکات. .. لاهوکه له نزیک وه ته ماشای ناوه که ی ده کرد. له پر داناکه به ههردوو ده ستی په ستانی خسته سه ر سه رى لاهوکه و سه رى خسته ناو ده فره ناوه که وه! چه ند چرکه یه ک تیبه پری و لاهوکه هیچ نه جولا. پاشان به هه لاهوکه .

ويستی سهری له ناوه که دهر بهیتیت. له وساته دا هه ستيگرد وه خته ده خنکيت، ده ستي به بهرگريه کی گه وره کرد. تا له کوتايدا خوی پژگار کردو سهری له ناوه که دهرهيتا.

لاوه که ته ماشای داناکه ی کرد و به تور په ييه وه ليپېرسي: "نم کاره چی بوو کردت؟" داناکه ش، که تا نه وکاته هيمن بوو و خنده ی له سهر ليو بوو، بهرسيار وه لامي دايه وه: "لم تافیکردنه وه ييه وه چی فېربوويت؟" لاهه که گوتي: "هیچ فېرنه بووم". داناکه ته ماشايه کی کردو پيښگوت: "نا کوږم! زقړشت فېربوويت، له ماوه ی چرکه کانی سهره تادا که سهرت له ناوه که دا بوو ويستت خوت پژگار بکه يت به لام پالنه ره کانت به پيی پتويست نه بوون، له دواي نه مه به برده وامي ناره زووی کلپه سهندوت بوخو پژگار کردن له لادروستبوو، هه ريويه له وکاته دا سرکه وتيت چونکه له وساته دا ئیدی هیچ هيژنک نه بوو بتوانيت بتوه ستيښت ".... پاشان دانا چينيه که که خنده هيمنه که ی هه له سهر پووخساری بوو گوتي: "کاتیک ناره زووی کلپه سهندوت بو سرکه وتن هه بوو ئيتر هیچ هيژو که سيک ناتوانيت بتوه ستيښت".

نهو باسه ی پيشوو له وه دا کورته ده که ينه وه حه زو ناره زووی که مين ياسای سرکه وتنه، خواست و ناره زووی چاندنی توه له زهوی سرکه وتندا. نهيتی سرکه وتنیش بوونی ناره زووی کلپه سهندوه.

سي جور پالنه ره هه يه:

جوري به که م: پالنه ري مانه وه

زانای دهر ونناس (شيراهام ماسلو) گوتويه تي: "گرنگترين پالنه ره کان بو مروؤ پالنه ري مانه وه يه". پالنه ري مانه وه نه وه يه مروؤ ناچاری تيژکردنی پيداويستيه بنه په تيه کانی ده کات، وه ک خوراک و ناو و هه وا. به جورنک نه که ر

که موکور تیبیه که له هه ریه که له پێداویستیه بیه پته کانداهه بوو، نهوا پالنه ریکی بیه پته له لاشه ی مرۆفدا هه لده ستیت به ئاگادار کردنه وه ی ناوه نده ده ماریه کان له مۆخدا له باره ی ئه م که موکور تیه وه، له گه ل خیرایی جوله ی خانه ده ماریه کانداه لاشه ی مرۆف چالاک ده بیت تا پالنه ریکی تیدا بخولقی تیت بۆ هه ستان به کاری پتیویست بۆ نه هیشتنی ئه م گرفته. له دوا ی ئه م کرداره لاشه ی که سه که بۆ دۆخه سروشتیه که ی خۆی ده گه پته وه.

بۆ پوو نکر دنه وه ی ئه م حال ته نموونه یه که هیه... له دارستانه کانداه سیفه تیکی هاویه ش له نیوان شیر و ئاسکدا هیه. له گه ل سه ره تای پۆژ و هه ر له به یانیدا هه ریه که یان به خیرایی ده جولا ئین. شیر ده زانیت پتیویسته له سه ری خیرا تر له هیوا شترین ئاسک پابکات ده نا له بر سا ده مریت. ئاسکه که ش ده زانیت پتیویسته به خیراییه کی زیاتر له خیرایی خیرا ترین شیر پابکات ده نا ده بیت نه چیر... ته نانه ت نه گه ر ئاره زووی جوله و پۆشتنیشیان نه بیت هه ر ده بیت بجولائین و به خیرایی پابکن، ئه مه ش بۆ پارێزگاری مانه وه یان له ژیا ندا.

هه نو که با لیت پیرسم: له کاتی په رینه وه ت له یه کێک له رینگا خیرا کانداه له پیر ئوتومبیلکی گواستنه وه ت بی نی که رۆژ به خیرای پوه و تو دیت، هه ل سوکه وت و هه لویست له وساته دا چۆن ده بیت؟ بێگومان به خیرایی پاده که ی ت، وانیه ؟! نه گه ر له دوا ی پۆژێک کاری قورس و گران گه پاته وه بۆ ماله وه و توانای هیچ شتی که نه بوو و بریاری وه رگرتنی پشوو یه که ت دا له به رامبه ر شاشه ی ته له فزێون، به لām کتوپر گویت له هاوارێک ده بیت ده لیت: "ئاگر، ئاگر"، نایا له وکاته دا هه لویست چۆن ده بیت؟ بێگومان بۆ به ده مه وه چوونی ئه و هاواره له نا کاوه به خیرایی شوینه که ت جیده هی لیت... ئاخو له وکاته دا ئه م وزه و توانایه ت که به ته واوی نه ما بوو، له کو یوه هینا؟ وه لām ئه وه یه که سه ره له نو ی بیدارو به هیز بووه وه.

جاریک لە ویلایەتی (لویزیانا) ی ئەمریکا بووم، وانه یەکم دەربارە ی (پالئەرە دەروونیەکان) پیشکەش دەکرد. پەرۆشی و جۆش و خڕۆش هۆلەکی پر کردبوو و هەمووان بەتەواوی ھاتبوونە قولاڵی بابەتەکەو و چیژیان لێوەردەگرت، لەپر دەنگی زەنگی ئاگادارکردنەوێ ناگرکەوتنەو ھات. لەمکاتەدا ئامادەبووان بۆ پرگارکردنی ژانیان بەپەلە رایان کردە دەروە ی هۆلەکە... پاش چەند خولەکیکی کەم لە بیستۆکەکانی دەنگەو دەنگی یەکیک لە بەرپر سەکانمان بیست پۆزشی دەھێنایەو لەسەر ئێوێ بەھەلە زەنگی ئاگادارکردنەو لێدراو. پاش ئێوێ جاریکی دیکە ئامادەبووان گەپانەو جینگەکانیان و زەردەخەنەش لەسەر لێوی هەمووان بوو.

لەسالی ۱۹۷۵ دا کە لەگەڵ (ئامال) ی ھاوسەرمدا بەرو کەنەدا دەچووین، تەنھا بری دوو ھەزار دۆلارمان پێبوو، کاتیکی فێرکەکە لەئەوروپا نیشتمو پێنج کاتژمێر چاوەروانیانمان لەبەردەستدا بوو. بۆیە بەدوکانەکاندا دەگەپاین، دوو سەعاتم بۆ خۆم و ھاوسەرەکەم کچی نرخێ ھەردووکیان ۱۸۰۰ دۆلار بوو. ھاوسەرەکەم پێیگوت: "بۆچی ئەم زیادە خەرجیە دەکەیت، ئاخەر چۆن بەتەنھا ۲۰۰ دۆلار دەژین؟" پێیگوت: "پێگومان ئەستەمە، بۆیە دەبێت زۆر بەخێرای ئیش بدۆزینەو". لەبەرئێوێ بە پالئەری مانەوێ پەرۆشی سەرکوتن بووین، لەماوێ کەمتر لە چوار پۆژدا ئیشمان دۆزیو.

لەوانە یەکمدا لەسەر (وزە) یەکیک لە ئامادەبووان پرسیری لێکردم: "ئەگەر نەخۆشیک بەھۆی خراپی باری تەندروستی لێ نەخۆشخانە دەرچوو، ئایا لەویاوەرەدایت پالئەری مانەوێ ھیچ کاریگەریەکی لەسەر ھەبێت؟" وەلام بۆی ئەو بوو: "پێگومان، بەدلتیاییەو... بۆنمونە ئەگەر لەکاتی دەرچوونی لەنەخۆشخانە سەگێکی ھار پابوین، ئەم نەخۆشە خێراتر لە ھەر پالئەری وانیکی گۆرەپان و مەیدان پادەکات!!"

بهم پنبیه، پینگا و شیوه و دۆخی ژیاونت هرچۆنیک بیئت، نهگەر مانه وهت له ژێر ههپهشه دا بوو بیدار ده بیئت و په رۆشیت بۆ خۆپزگارکردن له وههپهشه یه زۆر به هیتر ده بیئت.

ئێستا بیر له وه بکەر وه نهگەر نه مجۆره په رۆشیه بهرده وام هاوه لئت بوو، توانات چۆن ده بیئت؟ چهند نه نجامی باشت به وه به ده سته ده بیئت؟

جۆری دوه م: پالنه ره دهره کیه کان

نه مجۆره ی پالنه ره کان سه رچاوه که یان جیهانی دهره کیه. له نمونه ی پالنه ره دهره کیه کان په نگه وانه بیژێکی زۆریاش و په سه ند بیئت، یا هاوپنیه ک، یه کێک له نه دمانی خیزان، گۆفاریک، کتیبیک یاخود سه رۆکاره کانمان بیئت... گرفتی پالنه ره دهره کیه کان نه وه یه زوو کاریگه ریان نامیئیت و له ناوده چن.

با لیتبیرسم: "ئایا به مه به سستی چالاککردنی پالنه ره دهره کیه کانته له هیچ وانه یه کدا ناماده بوویت؟" نهگەر وه لاهمه که به "به لئ" یه، ئایا له دوا ی تیپه ربوونی هه فته یه ک به سه ر وانه که دا پا ده ی په رۆشیت چۆن بووه؟ له دوا ی مانگیك چهنده بووه؟ نه ی له دوا ی سالیك؟ بیگومان پله ی په رۆشی و جۆشخواردنت له دابه زیندا بووه، وانییه؟

پرسپاریکی دیکه: نهگەر به یانیه ک سه رۆکاره که ت به زه رده خه نه و پوو خۆشیه وه پویه پووت بووه وه، ئایا نه یه کتر بینه کاریگه ری له سه ر نیشی نه و پۆژه ت ده بیئت؟ نه ی نهگەر به پینچه وانه وه به وشکی و به بی سلۆکردن و زه رده خه نه پویه پووت بووه وه، ئایا نه مه ش هه ر کاریگه ری له سه ر نه و پۆژه ت ده بیئت؟ به دلنیا ییه وه نه م په فته رانه ی به رپرسه که ت له هه ردوو باره که دا کاریگه ر ده بن. ته نانه ت ده گونجیت بۆ ماوه یه کی درێژیش له سه ر بارودۆخی دهره کیه کان شوین دا بین.

بەداخووە مۆڤ زۆر پشت بە پالئەرە دەریکەکان دەبەستیت، تەنانت
 ھەست بە پێزلیگرتن و نرخ دانانی سەرکارەکان و ھاپۆی و تاکەکانی
 خێزانەکەشی دەکات. ئێمە بەردەوام پێویستمان بە پازیبوونی ئەوانی دیكە
 ھەبە و پێمانخۆشە ھەمیشە و بەردەوام پێزلیگیراویین... دەمانەوێت خەلک بە
 چاوی پێزەوہ تەماشامان بکەن تا ھەست بە بەھا و نرخێ خۆمان بکەین...
 پێدەچێت ئەو ھۆکارێکیشت بێت بۆ ئەو کە ھەندیکجار چەند کارێک دەکەین
 بریاری کردنیان لەناخمانوہ سەرچاوەیان نەگرتوہ.

نووسەری ئەمریکی "بنیامین فرانکلین" گوتیوەتی: "تێپروانیی کەسانی
 دیكە یە بۆمان کە تێکماندەشکێنن و دەمانپوختن... ئەگەر ھەموو ئەو
 کەسانە لە دەورەمان جگە لەخۆم ھەر ھەموویان نابینا بن، ئەوکاتە ھیچ
 پێویستێکم بە پۆشاکی کەشخە و پێکۆپێک و خانووی جوان و ناوماڵی نایاب و
 بەھادار نابێت". زانای دەروەناسی ئەمریکی "ویلیام جیمس" گوتیوەتی:
 "ئەگەر چاوەڕێی پێز بە ھاپێدانێ خەلکێت کرد ئەوا پووبەپووی فێلی گەورە
 دەبێتوہ".

لە پێی ئەو واتانە لە زۆریک دەزگا و کۆمپانیاکاندا لە سەراسەری جیھاندا
 گوتومنتەوہ و لەو لێکۆڵینەوانەشەوہ کە ئەنجام دەدات بۆ دەستەریکەوتوہ.
 گەورەترین کۆمپانیاکانی دابینکردن سالانە لە نێوان نەمایندەکانی فرۆشیاراندا
 پێشبرکێ سازدەکەن. ئەو نوێنەرە بەرزترین ئاست و پێژەری فرۆشتن
 بە دەستبەھێنێت کۆی تێچوونی خەرجی دوو کەس لە گەشتێکدا بۆ یەکێک
 لە دوورگە جوان و سەرنجراکێشەکانی جیھان دەباتوہ... ئەو نوێنەرە کۆی
 فرۆشیەکی لە ماوہی پێشبرکێیە کە دا دەگاتە سێ ھەزار دۆلار. ئەمەش واتە
 پەنج و کارێکی گەورە دەکات بۆ بە دەستبەھێنانی پێشبرکێیە کە ھەربۆیە بێ
 فرۆشتنەکانی بە پێژەری ۵۰٪ زیاددەکات، کەچی لە دواوە ھەفتە یەک لە کۆتایەتانی

پیشبرکیتییه که بپی فروشى بۆ هه زاروپینچ سه ده دۆلارى ههفتانه داده به زیت !!
نایا هۆکارى نهم حالته چیه؟ له گهڵ نه وهى نوینه ره که هه مان نوینه ره و بۆ
هه مان کۆمپانیاش کار ده کات و هه مان کالای ده فرۆشیت و له هه مان
بازارپیشدايه... لیته ده ته نهها پالنه ره کان گۆپاون. نه مه یه گرفتى پالنه ره
ده ره که کان که کاریگه ریه کانیا ن زوو له به ی ن ده چیت.

نمونه یه کى دیکه: دواى دامه زاندم به به پۆیه به رى گشتى له یه کێک
له میوانخانه گه وره کاند، چاوه پۆم ده کرد پیرۆزبایى زۆم پێگات...
چاوه پوانیه که م درژیه کیشا و مه سه له کهش به و جۆره نه بوو که پیشبیینیم
ده کرد. جارێک سه رۆکه که م سه ردانى کردم بۆ نوسینگه که م، له وى چه پکێک
گوێ جوانى بینى، لێ پیرسیم: "نهم گوێ جوانه چیه؟ کى بۆى هیناویت؟"
پاشان نه و کارته ی خوینده وه که له سه ر چه پکه گوێ که بوو و لێ نینو سه را بوو:
"خۆشه ویستم ئیبراهیم! له دل وه جوا ته رین پیرۆزبایت پیشکهش. من زۆر
شانازی به سه رکه وتنه وه ده که م". واژۆ کهش (ابراهیم الفقی) بوو !!

سه رۆکه که م، له کاتێکدا که هیمای سه رسوپمان له پوخساریدا بوو، پرسى:
"نه مه چیه؟ خۆت نهم گوێ ته پیشکهشى خۆت کردوه؟" گوتم: "به لى،
چاوه پۆم ده کرد چه پکه گوێ زۆم پێگات، به لام که چاوه پوانیه که م درژیه ی
کیشا و هیچ دیاره نه بوو، بپارمدا من خۆم نهم کاره بکه م. له به رنه وه ی هیچ
که سیکم ده ست نه که وت له خۆم زیاته ر پۆم بگرت". سه ریبوو که له دوو پۆزى
دواتر دا سى چه پکه گوێم پێگه یشت... به لام نه مجاره یان له خۆمه وه نه بوو، له
هه ندیک کارمه ندانى میوانخانه که وه بوو. "مارک توین" گوته یه تى: "ده کرىت
چاوه پوانى پڕ له ئومیدی پوودانى شتی که وه هات لێبکات هه ست به پارزى بوون
به کیه ت (له خۆت و کاره که ت)، به لام ده توانیت گرتى ده سته وتنى به خته وه رى
به کیه ت نه گه ر خۆت به خۆت به خشى".

دوای تەۋابوۋىنى يەككە لەۋانەكانم لە مۇنتىريال، خانمىك لە ئامادەبوۋان ئامۇزگارپىيەكى لەژيانى تايپەتى خۇيەۋە پېشكەش كرد. ئەۋ ھەركات يەككە لە ئامانجەكانى بەدەستەپنايىت خۇي بۇ خواردنى ناننى ئىۋارە داۋەتكردوۋە يا كراسىكى نوپى بۇخۇي كرىۋە، ياخود چەپكك گوللى پېشكەش بەخۇي كردوۋە. بەمشىۋەيە پەرۋشى خۇي زىادكردوۋە ۋ ھانى خۇيى داۋە. تۈيش دەتوانىت ھەمان كار بگەيت، بەدلئىايىيەۋە لەدوايدا جىاۋازى گەۋرە لەئاستى كارو پەرۋشىتدا دەبىنىتەۋە ۋ ھەستى پىدەكەيت.

"كونفۇشيۇس" كەيەككە لەداناكانى چىن گوتىيەتى: "ئەۋەي كەسىكى پايە بەرزو گەۋرە بەدوايدا دەگەپى ۋ دەيخۋازى لەخۇيدا دەيدۇزىتەۋە، بەلام ئەۋەي كەسىكى سادە دەيخۋازى لەكەسانى دىكەدا دەبىنىتەۋە".

جۇرى سىيەم: پالئەرە ناۋەكەكان

ئەمجۇرەي پالئەرەكان بەھىزترىنيانەۋ لەھەمووشيان پتر دەمىنىتەۋە. تۆ بەپالئەرى ناۋەكى لەپىتى ھىزە ناۋەكە خۇدەكانتەۋە ئاپاستە دەبىت ۋ ئەمەش دەستگىرۋىت دەكات بۇ بەدەستەپنانى ئەنجامگەلى مەزن.

كاتىك يارى تۈپى سەرمىزم دەكرد پايئەرەكەم زۆر بۇم گىرگ بوۋ، بەپادەيەك ۋەختەبوۋ بەشدارىكرىنم لەيەكك لەپالەۋانئىتەكاندا پەدبگەمەۋە تەنھا لەبەرئەۋى تانەۋ كاتەي بۇ پالەۋانئىتەكە بەپىدەكەۋتەن پايئەرەكەم ئامادەنەبوۋ... گىشت ئەندامانى تىپەكە لەۋىستگەي شەمەنەفەر ئامادەبوۋن بەمەبەستى گەشتكرىنمان بۇ بەشدارىكرىن لەپالەۋانئىتى مىسردا. منىش بەبىئارامىيەۋە لەچاۋەپۋانى گەيشتنى پايئەرەكەمدا بوۋم. كات تىپەپى ۋ پايئەرەكەم ھەر نەگەيشت. ھىندەي نەمايو بگەپىمەۋە بۇ مائەۋە، تا يەككە لە ھاۋپىكانم لىم نىزىكبۋەۋە ۋ پىيگوتم: "ئەگەر پۇژىك لەپۇژان پايئەرەكەت

مرد تو چی ده کهیت؟ واز له یاری ده هیتیت؟ "... له راستیدا پښتر هر گیز نه مه به بیرمدا نه هاتبوو. پاشان هاوړیکه م گوتی: "تو پالنه وانیکې زږد باشیت و ده توانیت ته نها پشت به خوت ببه ستیت نه که سی تر، هینده ی پښوښته مه شق و پاهینانت کردووه، توانای جهسته یشته له ناستیکې به رزدايه، خوت ده توانیت له پالنه وانیتیه که دا بیبه یته وه و سرکه وتووبیت، هاندان له که سانی ده وروو به رته وه وهر بگره، له خیزانه که ت و پاهینه ره که ته وه، ته نانه ت نه گره ناماده ش نه بن."

ونه که ی نه و هاوړنیم به جپی ماده یه کی چالاککاری بوژننه ره وه بوو بوم، بریاری به شداریکردنمدا. له ماوه ی پالنه وانیتیه که دا لیاقه م زږد باش بوو، هانی خوم دده. گهرموگړی و پرؤشیم له ناستیکې به رزدايو بوئوه ی پالنه وانیتیه که بوخوم و نه وانه ش به ده سته بېتم که خوزگه ی سرکه وتنم بو ده خوازن، هه روه ها بڼ پاهینه ره که شم. پشتم به خوم به ست و له پالنه وانیتیه میسر دا سرکه وتنم به ده سته بېتا. بېته وه ی پاهینه ره که شم له که لدا بېت توانیم خوم سهریخه م. (سهرجه م تواناو ناماده باشیه کان له ناخمدا شاراوه ن، چاوه پښ من ده ریانیکه م) ... نه مه نموونه یه ک بوو له سر پالنه ره ناوه کیه کان. نموونه یه کی دیکه ... نه و خاتوونه ی هاوسه ردار بوو و پېنچ مندا لی هه بوو و په یوه ندی له که ل هاوسه ره که یدا زږد باش و ناسایی بوو، به جوانترین شیوه سهرپرشتی و چاوډیری ده کرد، هه روه ها سهرپرستی مندا له کان و کاروباری ماله که ی ده کرد، به لام له پر وازی له م هیتا و په یوه ندی له که ل نافرته تیکی تردا به ست. نه م خانمه بېته وه ی بڼ وازلیه تینانی هاوسه ره که ی بگری و خفت بخوات هه ستا به پووبه پووبوونه وه یه کی گه وره ... به دوا ی ئیشدا گه را تا ده رفته تیکی بڼ ړیکه وت وک خاوتیکه ره وه ی میواخانه یه کی بچوک کاربکات، له که متر له پېنچ سالدا و به توانا و په نج و به ووی پالنه ره ناوه کیه کانیه وه بووه

خاوه نى ميوانخانه که.

"هيلين كيلر" نه خانمه که پرو کویره يه ي بووه به هيژترين ماموستا و نووسره. هرچند خه لکانتيکي که م باس له "نان سولومون" ده کن که له پشت سرکه وتويي هيلينه وه بووه. "نان" هاورې و ماموستا و سرچاوه ي سروش ي هيلين بووه. سالانتيکي ژور له گه ليدا ژياوه و متمان ي ته واي به تواناکاني هيلين هه بووه. نه مهي به ي سه پاندين و ژورليک ردن نه نجامداوه، ته نيا بپوا تاييه تيه که ي که له ناخيه وه سرچاوه ي گرتبوو پاليپيوه دهن ا، واته پالنه ره ناوه کيه کاني بو نه م کاره مه زنه ناراست ي کردووه.

نيستا با نه م پرسيا ره ت ليکيم: "نه گهر ويستت له يه کيک له يانه وه رزشيه کاند ا مه شق و راهيتان بکه يت و له گه ل هاورپيه کتدا له سر نه وه ريکه و تن پيکه وه بو يانه که بچن.. به لام سره راي ريکه و تنيشتان که چي له ساتي کو تيدا هاورپيکه ت په يمانه که ي شکاند، ناي ا توخوت به ته نها ده چيت بو راهيتانه که؟ يان توش راهيتانه که وازليده هينيت؟ پالنه ره ناوه کيه کانت پيتمده لئن نه گهر مه شق بکه يت به دلنيا ييه وه لاشه ت به هيژده بيت و ته ندروستيت باش ده بيت و ناستي توانايشت به رزده بيت وه، به مهي پالنه ره ناوه کيه کانت به ره و مه شقه که په لکيشت ده کن، جا به ته نيا بيت يان به هاورپيه تي که ساني ديکه بيت. پالنه ره ناوه کيه کانت هوکاري کاريگه ر بو نه وه ي که سيکي ناسايي کو مه له کاريک نه نجام بدات ناستيان به رز تربيت له ناستي ناسايي خو ي و بشگانه نه نجامگه لي مه زن. پالنه ره ناوه کيه کانت هيژي شاراه ي پشت سرکه و تنه کاني مروژ، نه مه يه جياوازي له ژياني که سه کاند ا دهرده خات.

پالنه ره ناوه کيه کان نه وه هيژن که هانت دهن له جياتي نه وه ي چاوه پرواني که سيکي ديکه بيت پيشکه شت بکات خو ت گول بچيتيت.

پالنهري ناوه کي ٺه نور هيه که له دهروونماندا ددره وشيته وه. نو، احييو و سرکه شه نوستوهيه که له ناخماندايه و چاوه پټيه ټيمه خومان بيداري بگهينه وه.

هروهك "رالف والدو ټمرسون" گوتويه تي: "ټه وه ي له پيشمانه وه يه و نه وه ش له دوامانه وه يه ټه گر به راورد بگريڼ به وه ي له ناخماندا هيه، زړكه م و لاوان". ټه مه زانياريه كي نوئ نيه، سقرا تي فهيله سوف يه كه مين كه سه باسي ياساي (السبييه- هوكاره كان) ي كړدوه پيش دوو هه زار سال... له م پوژگار هدا زاناياني دهرونناس به ياساي (هوونه نجام) ناوزه دي ده كه ن. به و مانايه ي بؤ هه موو هوكاريك ټه نجاميك هه يه. ټه گر توانيت هوكاره كان دوپاټبكه يته وه، له هه موو جاريكدا ده گه يته هه مان ټه نجام.

هه نو كه له پيښج هه نكاودا شتوازيكت پيشكه ش ده كه م بؤ چالاك كړني پالنه ره كانت:

۱- هه ناسه دان:

هه ناسه يه كه هه ليمزه به دريژايي ژماردني يه ك تاجوار، پاشان هه ر به هه مان ژماردن تاجوار، هه ناسه كه بده ره وه... له كاتي تافيكردنه وه كاندا به رده وام به مجوره هه ناسه بده.

۲- دتخي لاشه:

دبنيشه يان به پټوه بوسته و شاننه كانت ريك بگه و سره شت بلندن.

۳- دوپاټكردنه وه:

پيښج جار ټه و په يامه كه سيه له ناخندا دوپاټبكه ره وه كه ده لټيت: "من به هيژم". دهنگي هه وره گرمه يه كه كه له هه موو جهسته ته وه دهرېچټ به په يامه كه بده... به دهنگيكي به رز پيښج جار په يامه كه دوپاټبكه ره وه: "من به هيژم".

۴- په يوه سترګړنی هسته کان:

متمانې ته واوت به دوپاټکړنه وه و دلنیاپکاره کان ه بېټ و نه ست
په يوه ست بګه به سهرچم هسته کانتوه، به و مانايه که نابېټ به شپوه په کی
لاواز بلنیت: "من به هیژم" ... هروها هلې: "په نګه به هیژم"، یان
"نګه ری نه وه هیه به هیژم" به لکو به هیژکی په يوه ست به هسته کانتوه و
به دهسته واژه په کی په کلایانه بلې: "من به هیژم".

۵- په يوه ند:

نایا ګورانيه که هیه که سیکی دیاریکراوت وه یادبېټنټه وه؟ نه ګر وه هیه نه و
ګورانيه بریتیه له په يوه ند و نمونه په کی ناشکرایشه له سهری... نایا پوویداوه
فرېکه په کت بینیبیټ و دواهمین مؤلته ت بیرکه وتبیته وه یان هر نه زمونځکی
دیکې په يوه ست به سوارپوونی فرېکه ت وه یاد هاتبیته وه؟ نه مهش ده کړنټ
په يوه ند بیت... نایا پوویداوه جوړکی دیاریکراوی بڼ که سیکی هینابیته وه
یاد؟ نه ګر وه هیه نه مهش به همان شپوه به په يوه ند داده نړیت. ژيانمان
پریه تی له نمونه ی په يوه ند.

نایا په يوه ند چیه؟

نه ګر هه ست به سوژکی به هیژ و کاریګر کرد و له همانکاتیشدا گویت له
ده نګی ګورانيه کی دیاریکراو بوو، یان هر فاکته ریکی کاریګر به سهرتدا
تپه پری، نه و نه م تاقیکړنه وانه به شپوه په کی دهماری پیکه وه ده به سترېن.
بڼ پوونکړنه وه ی نه م بابه ته نمونه ی تاقیکړنه وه ی زانای پوسی "بافلوف"
وهرده ګرین که به هویوه ناشکرایکرد کرداری په يوه سترګړن ده توانیت کاریکی
جه سته یی له زینده وه راندا دروستبکات. "بافلوف" هه موو جارېک له کاتی
پیدانی خوراک به سه ګه که ی زه نګیکی لیده دا، نه وه سروشتیه له کاتی پیدانی
خوراکه که دا لیکي سه ګه که دهاته خواره وه... له دواي ماوه په کی کورت له م

تاقیکردنه وه په یوه نډیه کی ده ماری له نیوان پیدانی خوراک و لیدانی زهنگه که دا لای سهگه که دروستبوو. له درای نه م کاریگر یوون و په یوه سنبوونه، بافلوف تنها زهنگه کی لیده دا (به بی نه وهی خوراک به سهگه که بدات) که چی سهگه که ته نیا به بیستنی زهنگه که لیکي ده پړا.

منیش وه خوم تاقیکردنه وه په کی هاوشیوهی نه م تاقیکردنه وه په م له گال پشيله کم (بیانکا) دا نه جامدا. له وچوره بسکینه کی که پشيله که به لایه وه خوش و په سهند بوو ده مخسته نیو قوتویه کی بچوکه وه. پاشان قوتوه که م راده وه شانند و به وهش پشيله که ده هات و بسکینه که م ده دایه، پاش ماوهیه که تنها به بیستنی دهنگی قوتوه که پشيله که به ره و پروم ده هات، نیتر بسکیتم بدایه تی یان نا.

مرؤفیش به هه مان شیوه په فتار ده کات. بون و وینه و قسه و جوله کان ده کړیت بینه په یوه ند و به هویانه وه کومه لیک هه لویست بو بیرو هوشمان بگپرنه وه و جاریکی دیکه بو چند ساتیکیش بیت له نیو نه و نه زمونانه دا بزینه وه که پیشتر پایاندا تیپه ریوین.

نیستا په رۆشیت بیدارده که مه وه:

کاتیک ده ست ده خه یته سر نه و په یوه نډه کی که ده کړیت بو نمونه مشته کوله کی خوت بیت یان هر شتیکی دیکه بیت، له خورپهس ده ست به هه ناسه دانیکي خیرا ده که یت و خوت به که سیکي به هیژ ده بینیت و له ست به هیژانه ده جولیت و گویت له خوت ده بیت ده لیت: "من به هیژم". به به هیژیشه وه هه ست به م حاله ته کی خوت ده که یت.

با پیکه وه نه مه تاقیکه یه وه:

بیر له نه زمونځي پابردو بگره وه که بوو ته هوی بهر زکړنه وه ی پله ی په روښوونت له ژياندا. به به هیزی هه ناسه بده و شانه کانت پښکه و سهریشت بلند. کاتیک هه سته کانت به هیزیوون ده ست به (په یوه ند) ی په یوه ست به م نه زمونځه بگره و پینچ جار دوو پاتیکه ره وه: "من به هیزم... من به هیزم". پاشان ده ست له م (په یوه ند) به بریده و جارځی دیکه ده ستی پټوه بگره وه... نیستا هه ست به چی ده کیت؟ له ناخی خوته وه گویت له چیه؟ نه گره به شیوه یه کی دروست به م پاهینانه هه لېستیت، ده بیټ پله ی په روښیت تا نه وپه پ بهر زبکاته وه.

خوت له سهر به کاره یتانی (په یوه ند) پابهینه. چه ند جارځک له پوژیکدا تا ده بیټه به شیک له تو و به ته وایش له سهری رادیټ...

له نیستاوه هه مو نه وه ی پټویسته بوت له گیشتن به حاله تی به هیزی نه وه یه که ده ست به (په یوه ند) هوه بگریټ، به تایبه ته نه و تافیکړنه وانه ی بوونه ته هوی بهر زکړنه وه ی ناستی په روښوونت.

هه نوکه ستراتیژیه تی پالنه ره به هیزه کانت پټشکه ش ده کم:

(۱) یادنامه یه کی بچوک بکره و پوژانه به لایه نی که مه وه سی کاری سهرکه وتوی خوتی تیدا تو ماریکه که له و پوژده نه نجامیان ده ده یت. (معقول) نییه واگومان ببه یت هیچ کاریکی سهرکه وتوت نه نجام نه داوه، چونکه تانیستاش هه ناسه ده ده یت و تندرستیت باشه و بیرکړنه وه ی به سودت لایه و کومه لیک په یوه ندیشته هیه. نه و یادنامه یه ناوینئ (هاوړیکه ی سهرکه وتنم)... جار جاره ش بیخوینه ره وه، چونکه نه م کاره زور به خبرایی په روښیت زیاده دکات.

(۲) لیستیک بق نه و شتانه دروستیکه که ده ته ویت یان حه زده که یت

بيانكريت. ھەر جارىڭ كە كارىڭكى سەرگە وتووت ئە نجامدا شتىڭ لە و لىستە بۆ خۆت بىكپە...

دە گونجىت كارە سەرگە وتووە كە خرىدىڭكى بە سئودىت يان مو جامە لەى ھارپىيەكت بى بۆت، ياخود دەستبە سەرداگرتنى سۆزەكانت بىت لەكاتى پئويستدا.

دەكرىت دەستخوشى و خەلاتەكە خواردىڭكى ئىوارە بىت يان بۆنمونه كرىنى كىتېڭ ياخود بىنىنى فېلىمىڭكى كۆمىدى بىت...

۲) ھەفتانە يەكجار كارىڭكى تايبەت بەخۆت دووبارە بىكەرەو، ۋەك گويگرتن لە مۇسقىايەكى خۆش و لاپەسەندت يا چەند راھىنانىڭكى ۋەرزىنى يان خواردنى ژەمىڭكى تەندروست ياخود پىياسەى شوئىنىڭكى ھىمن.

۴) پۇژانە سى جار راھىنان لەسەر (پەيوەند) بىكە. دلىابە لەوہى بەھەستىڭكى راستگۇيانە ۋە ئەم كارە دەكەيت و دلىاش بە لەوہى لەھەموو جارىڭدا سەرگە وتووت دەبىت، تا ئەم كارە ۋە ھايلىدېت دەبىتە كارىڭكى لەخۆوہ بۆت.

ھەنگاۋ بەھەنگاۋ بەرپىگەكەدا بۆ... ئەمەيە ژيانت، ئىستا پەفتارى تىدباكە بەردەوام بە لە پەرۇشبوونت.

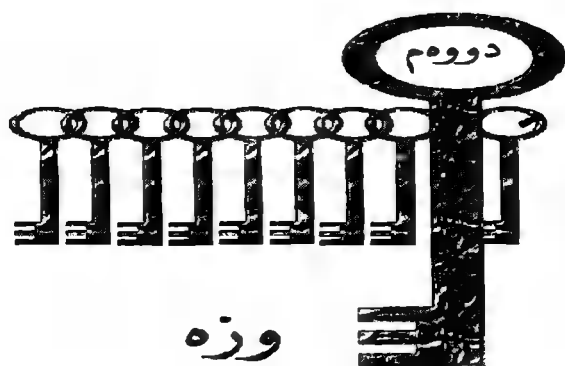
ھەمىشەش يادت بىت:

ھەموو ساتىڭ ۋە ھا بۆى كوتنا ساتە ۋە ختى ژيانتە،

بە باۋەرە ۋە بۆى، بە ئومىدە ۋە بۆى،

بە خۆشە ۋە بىستىيە ۋە بۆى، بە تىكوشانە ۋە بۆى و

رئىز و بە ھاي ژيان بزانە.



کللی دوره م

وزه

"سوته مه نی زیان"

"مروؤی دانا ته ندروستی به گه وره ترین به خشش
ده زانیت"

هیپوکرانتز (نه بقرات)

کاتیک له پله یه کی به زی په رو شیدا بیت وزه وتوانات به رزده بیت، وانیه؟
چونکه پالنه ره کانت وزه ت دده نی، به لام هه میشه به ته نیشته پالنه ره کانه وه
پتویستت به هوکاری دیکه هیه بۆ به ره مهینانی بریکی زیاتری وزه. له م
به شه دا پتنامیت ده کم بۆ گه وره ترین فاکته ره کان که وه هات لیده که ن
به شیوه یه کی کارا و به پاده یه کی ژور وزه ت زیاد بکات.

به درژیایی زیاد له ۲۰ سال، دیراسه و لیکۆلینه وه م له سه ره شه نه نجامدا
پژیمی خواردن و خواردنه وه و هه ناسه دان و وه رزش چون کاریگه ریان له سه ره
سهرکوتن ده بیت.

سالانیک پالنه وانی میسر بووم بۆ یاری توپی سهرمیز، له سالی ۱۹۶۹ دا و
له پالنه وانیتی جیهانیدا له ئەلمانیا، له گه ل تپه نه ته وه یه که مدا نه اینده یی

ولاته که مم ده کرد. وهک وهرز شه وانیک له سه ر ناستی پېش برکتی جیدیدا
به رده وام له ژر چاودیری راسته وخوی پزیشکی تایه تی تپه که و نه و
پاهینه رانه دا بووم که ریتنمای پزیشکیان ده دامی. هه ربویه کومه لیک په فتار و
خووی ته ندروستی باشم بۆ دروستیوو، به پاده یه که له گه ل ژوری
گه شته کانیشم بۆ دهره وه و زیانم له کومه لگای پۆژناویدا هه رگیز مه ی
نده خواردوه و جگه ره م نده کیشا و شه ونخویم نده کرد. ته نانه ت چا و
قاوه و خواردنه وه گازیه کانیش هیچ به هایه کیان له لام نه بوو و دابینکردنی
ته ندروستی که باش بۆ خۆم له گرنگترینی کاره له پېشینه کانی زیانم دانابوو.

به بهرای من ده کریت خه لک بۆ سێ جۆر پۆلین بکړین:

جۆری یه که م: نه و خه لکانه ن که له سه رجه م لایه نه کانی زیانیاندا
سه رکه وتوون، به کۆششی به رده وام و زیره کیه وه کارده که ن و به شیوازیکی
دروست ده خۆن و به پیکوپیک موماره سه ی مه شقه وهرز شه یان ده که ن و
کاتی ته واو بۆ خویان و خیزانه کانیان داده نین و ده توانن زیانیکی ته ندروست و
هاوسه نگ بژین.

جۆری دووه م: نه و خه لکانه ن که سه رکه وتنه کانیان ته نها له بهرای
ئیشه کانیاندا یه. ئامانجیک سهره کیان له ژياندا هه یه و له وه دا کورته ده بیته وه
به رده وام ئیش بکه ن و هه ولیده ن بازنه ی کاره کانیان فراوانتر بیت و سامان
پیکه وه بنین.

له راستیشدا له بهرای مادیدا سه رکه وتوده بن، به لام ئه م سه رکه وتنه یان
له سه ر حسابی لایه نه کانی دیکه ی زیانیان ده بیت. بۆ نمونه پژی می خواردنیان
ناته ندروسته، جگه ره ده کیشن، خوویان به ژورخواردنه وه ی چا و قاوه وه
گرتوه، په نگه مه یش بخۆنه وه. ژور ده گمه نیشه کاتیان بۆ موماره سه کردنی

مه شقه وهرزشيه كان هه بېت، بهرده وام سكالآ و بۆله بۆل دهكەن له وهى كاتيان بۆ هېچ شتێك نيه جگه له ئيشكردن... ئهوانه به هوى وابسته بوونيان به ئيشه كانيان وه هه مېشه سهرقالن.

جۆرى سېيه: ئه مجۆرهى خهك ئهوانه كه ژيانيان له بازنهيه كى به تالدا به سهرده بن... ئه و كۆمه له يه پێكدێنن كه پۆژه كانيان به كێشانی جگه رهيه ك و خواردنه وهى كۆپێك قاوه دهستپێدهكەن و له گهڵ جوڵه و هاتوچۆ و چوونيان بۆ سهركاره كانيان جهنگه كه يان به رپا دهكەن و كۆتايى پۆزێش دهگه پێنه وه بۆ ماله وه بۆ خواردنى ژمه خواردنێكى خێرا (به بێ پهچاو كردنى به هاى خۆراكى خۆراكه كان)، پاشان ته ماشاى ته له فزىۆن دهكەن تا خه و ده يانباته وه. ئهوانه به درژايى پۆژ هاوپې و هاوده مى جگه ره و قاوه ن. زۆر كه م بېر له موماره سى وه رزشتێك ده كه نه وه. له دواى هه موو ئه مانه ش گله يى و گازانده له دهست به ختى ره شيان دهكەن، له وهى وزه يه كى كه م و لاوازيان هه يه و ته ندروستيشيان ته واو نيه.

له هه موو شوێنێكى جيهاندا له م سى جۆرهى خهك هه ن. هه ندێك له لێكۆله ران له ئه مريكا گه يشتونه ته وهى له هه موو دووكه سێك له ئه مريكا يه كێكيان به نه خۆشيه ك له نه خۆشيه كانى دڵ ده مرن. له هه ر سى كه سېش يه كێكيان به شېرپه نجه ده مړت، ئه مانه به زۆرى ئه و كه سانه ده گرنه وه كه له بى ئه وهى ژيانى پاسته قينه يان به سه ره برن كه وتونه ته نىو داوى به رزگردنه وهى ناستى بژۆى ژيانپانه وه.

"جۆرج به رنادشۆ" گوتيه تى: "ئه قلى دروست له لاشه ي دروستدايه، ده بېت ناستى هه ردووكيان به رزبكرته وه تا ژيانى كى ته ندروستى ته واو بژيت؟".

له يه كێك له وانه كاندا له ژۆر ناو نيشانى (ژيانى كى ته ندروستى باش) پرسى ارم له ئاماده بووان كرد: "كى له نىوه سه گ يان پشيله به خىۆده كات؟" ئاسايى

هەندىك لە ئامادەبووان دەستیان بەرزکردەو. بەکێکیان گوتى: "سەگ
 ھەبە". پرسیارم لێکرد: "چی خواردنێک بە سەگەکت دەدەیت؟" گوتى:
 "خواردنى تايبەت بە سەگ" پرسیم: "ھاوپیەتى سەگەکت دەکەیت لە
 پیاسەى بەیاناندا؟" گوتى: "بێگومان، ماوەى کاتژمێرێکی ئەواو"، پرسیم:
 "جگەرە و مەیی دەدەیتى؟ ھەر خواردنێکت بەردەستکەوت دەیدەیتى؟"
 گوتى: "بێگومان نەخێر". دواى لێمپرسی: "ئەو سەگە بايى چەندە؟" گوتى:
 "پێنج سەد دۆلار" پاشان پرسیم: "پژێمى خۆراکى پۆژانەى خۆت چۆنە؟"
 وەلامیدایەو: "نانى بەیانى ناخۆم تەنھا چەند قاوەیەك نەبێت، نیوە پوانیش
 بەھۆى سەرقالیمەو. لەسەر ئیشەكەم بەپەلە چەند ساندەوێژێك دەخۆم،
 ئێوارەش ھەرچىەك ئامادەبێت دەبخۆم". لێمپرسی: "مەشقى وەرزشى
 دەکەیت؟" گوتى: "نەخێر، بۆ ئەوەیان کاتم نىبە" دواپرسیار کە پووبەپووم
 کردەو. پێمگوت: "جگەرە دەکێشیت؟" بەپەرۆشەو. گوتى: "بەئێ، پۆژانە
 نزیکەى پاکەتێك جگەرە دەکێشم". پاشان پێمگوت: "با ئەم ھەلوێستە
 شىبکەینەو... تۆ خواردنى تايبەت دەدەیت بە سەگەکت، خواردنێك کە
 ھەموو پەگە زىكى خۆراکى پێویستى بۆ سەگەکت تێدايێت. لەسەر ئەوەش
 سووریت پۆژانە پیاسە و پێ پۆیشتن بکات. ھىچ ماددەىەكى ھێورکەرەو. یان
 مەیی نادەیتى. ھەموو ئەمانەش بۆ پارێزگارى لێکردنەتى، کەچی خۆت پۆژانە
 پاکەتێك جگەرە دەکێشیت، ھىچ وەرزشێك ناکەیت، بەبێ پەچاوکردنى بەھا
 خۆراکەکان ھەموو خواردنێك دەخۆیت، قاوەى زۆر دەخۆیتەو، سەرەپای
 ئەوەى بەھا و نرخی لاشەت ملیاران دۆلارە". ئەو پێکەنى و گوتى: "لەبەرئەو
 ئێستا باوەپم وەھایە لەپێش سەگەكەمەو دەمرم".

باپێکەرە بزانی نەزەکانى وڵاد کامانەن:

په کهم دزی وزه کردلری هرسکرینه:

ناپا هیچکات پرویداده له دوی خه ویکی قولی شش یان ههشت تا ده کاترمیری له خه ههستابیت و هیشتاش ههستت به ماندوویه تی کردبیت؟ نه گه نه وه پرویداده په کیک له هۆکاره سره کیه کانی باش هه رس نه بوونی خۆراکه له گه ده دا. پیده چیت ژمه خواردنیکي چورت خواردبیت و دوی نه وه په کسه ر نوستبیت. له مباره دا لاشه به بیداری ده مینیت هوه و خه ریکی کرداری هه رسکردنی ژمه چه وره کیه و له مه شدا هیز و وزه ی به کاره یناوه. هه مان حالت پرووده دات کاتیک ژمه خواردنیکي زوری به رچایی ده خویت، له مکاته دا زیاد له هه شتا له سه دی خوین پروه گه ده ده چن بویارمه تیدانی گه ده له کرداری هه رسکردندا، هه ریویه نه گه ر له ماوه ی چوار کاترمیری داهاتوودا ژه میکی تر نه خویت، زیاد له پیویست لاشه ت ماندوو ده که یت. نه مه ش ده بیت هوی که می وزه ت.

دووه م دزی وزه دله پاوکتییه:

کاتیک به رامبه ر به هه رشتیک هه ست به نا ئارامی ده که یت، بۆنمونه په یوست به کاره که ت یا په یوه ندیه کۆمه لایه تییه کانت، به رده وام له بیرکردنه وه دا ده بیت... له م حاله ته دا وزه ی کارات به شیک له وزه ی جهسته یی و سۆزیت و رده گریت تا کو له کرداری بیرکردنه وه که دا به کاریه یینیت. له دوی نه مه واهه سته که یت وزه ت که م و لاوازه.

سییه م دزی وزه خۆماندووکردنی زۆره:

که زیاد له پیویست کۆشش ده که یت هه ست به ماندوو بوون و که مبوونه وه ی وزه ت ده که یت. مادام وزه مان سوتهمه نی ژیانمانه، پیویسته ته رکیزی له سه ر

بىكەين. پىرسىيىلىرى گىرەنگ لىپىرەدا ئەۋەتە چۈن دەكرىت ئاستى وزەمان بەرزىكەينەۋە؟

سەن جۇرى سەرەكى وزە ھەن: لاشەيى - ئەقلى - سۆزدارىيى.

وزەي لاشەيى:

دەربارەي وزەي لاشەيى باس لە ھەناسەدان و پۇتتى خۇراكى و مەشقە ۋەرزىشەكان دەكەين.

بەكەم: ھەناسەدان

ھەناسەدان بەكەمىن و گىرەنگىزى ھەنگاۋى بەرھەمەتتەن وزەيەكى گەۋرەي لاشەيى. تەندىرەستى لاشە بەھەمان ئاستى تەندىرەستى ئەۋ خانانەيە كە پىنگىيان ھىنان... دەگۈنچىت بەيى خۇاردى ھىچ خۇراكىك بۆماۋەي ھەفتەيەك و بىى خۇاردەنەۋەي ئاۋ بۆ ماۋەي ۴۸ كاتىمىر لەئىاندە بىيىتەۋە، بەلام ئەۋپەي مانەۋە بەيى ھەناسەدان تەنھا پىنج خولەكە... زۆرۈك لە خەلكى شىۋازى دىرەستى ھەناسەدان ئازان، لەگەل ئەۋەش كە ھەۋاي خۇرايى ھەيە كەچى كەمتر لە سىيەكى سىيەكانيان لە ھەناسەدەدا بەكارەھىتەن.

پىۋىستە جەخت بىكەتەۋە ھەرچۈن بىت بەرنامەيەكى تەندىرەستى پەپەرە بىكەت جەخت لە ھەناسەدان بىكەتەۋە بەرپىگەيەكى تەۋاۋ و دىرەست. بەرنامە مەشقىەكانى ئەقلى و لاشە ۋەك يۈگە و تەنەمەۋ و كاراتى و مەلەكرەن ھەرھەموۋيان پىداگرى لەسەر بەھىزى ھەناسەدان دەكەنەۋە. كىرەدى ھەناسەدان بەرپىگەيەكى باش و دىرەست ئەندامەكانى لاشە بەشۋەيەكى كارا و بەئەندازەي پانزە جار پەر لە پىگەي ئاستى خاۋىن دەكەتەۋە. لەمبارەيەۋە "د. ۋېر" خاۋەنى خەلتى تۈپل لە زانستى فرمانى خانەكان (فىسۇلۇجىيا) دا

گوتویه تی: "تۆكسجین بۆ دروستبوونی خانەى تەندروستی ساغ تۆر پتوێستە، جۆرى ژيانیش جۆرى خانەكانى لاشەت دیاریدەكەن". لەبەرئەو پێدانی ئەوپەى بېرى تۆكسجین بە لاشە دەبێت نامانجى یەكەمت بێت تا ژيانىكى تەندروستی باش بژیت و بڕىكى گەورەى وزە بەرەم بهێنیت.

لەكاتى قسەكردن لەبارەى هەناسەدانەو پتوێستە دووجۆرى باس بكریت: جۆرى یەكەم: هەناسەدانى قوڵ یاخود خالێكردنەو:

ئەم شێوەیەى هەناسەدان دەبێتە هۆى پاكژكردنەوێ خانەكانى خوێن لەهەر خلتەیهك كە لەوانەى بێوەستىت... لەم هەناسەدانەدا ئەم هەنگاوانە دەنێن:

– لە لوتەو هەوا هەلبمژە (ماوەى ژماردنێ یەك تا چوار) و هەردوو سییهكانت پڕیكە لەهەوا.

– هەواكە لە سییهكانتدا بهێڵەرەو (ماوەى ژماردنێ یەك تا دە).

– هەواكە لەدەمەو بەهێواشى بدەرەو (بە ماوەى ژماردنێ یەك تا پێنج).

– ئەم مەشقە دووبارەبكرەو، بەجۆرىك كە ماوەى هێشتنەوێ هەواكە لە

سییهكانتدا لەهەرجارىكدا زیاتر بكەیت و لە نیوەى ماوەكەى پێشوویدا

خالێبكەیتەو. بۆنۆنە هەواكە لەماوەى ژماردنێ یەك تا دوانزدە بهێڵیتەو و

دانەوێكەشى بە ماوەى ژماردنێ یەك تا شەش بێت... خۆ ئەگەر گەیشیتە

ئەوێ تا ژماردنێ شانزدە هەواكە لە سییهكانتدا بهێڵیتەو ئەوا

خالێكردنەوێشیان با بە ماوەى ژماردنێ یەك تا هەشت بێت. پتوێستە كاتەكە

بە پلەبەندى و هێواش زیادبكەیت.

هەمیشەش بىرت بێت سنوورىك نییه جیا لەوێ تۆ بەسەر خۆتدا

دەیسەپێنیت.

جۆرى دووه: ئەو ھەناسەدانەى بۆ بەرھەمھىنانى وزەيە:

- لە لوتەو ھەناسە ھەلېمژە تا ژماردى چوار.

- ھەواكە لەدەمەو ھەلېبەكەرەو تا ژماردى چوار، تەواو ھەك ئەو ھەي مۆمىك بكوژىنەتەو ھە.

- دە جار ئەم مەشقە دوپاتېكەرەو ھە.

پىئويستە پۇژانە سى جار مەشقە تايپەتپەكانى ھەناسەدانى قول و ھەناسەدان بۆ بەرھەمھىنانى وزە دوپاتېكەيتەو ھە (بەيانى و نىو ھەپۇ و ئىوارە) تاكو ئەم مەشقانە دەبنە بەشىك لە ژيانى پۇژانەت. لەوكتەدا تىپىنى بەرزبونەو ھەي ئاستى وزەي خۆت بکە. لەبەرئەو ھەي تۆ لەھەر حالەتیکدا بىت ھەر دەبىت ھەناسەبدەيت، بۆيە ئەم کارە بەشىو ھەي پىگەيەكى تەواو و دروست ئەنجام بدە و بىرئىكى گەرەي وزە بەدەستېنە.

دووه: پۇژمى خواردن

ئایا ھىچكات پۇژمىكى ديارىكراوى خواردن بەرپىكوپىكى پەپرەو کردو ھە بۆ كەمکردنەو ھەيان زىادکردنى كىشى لەشت؟ ئەگەر وەلام بە "بەلئى" يە، ئایا ئەم پۇژمە لەگەل تۆدا سەرکەوتو بوو؟

لېكۆلەران لە زانكۆى (ھارمارد) ئاشكرايان کرد ۹۹،۹٪ ى پۇژمە خۆراکپەكان ئەنجامىكى زۆرباشيان نابىت. بۆيە ئەوانەى بۆ كەمکردنەو ھەي كىشىيان پەپرەو ھە ئەم پۇژمانە دەكەن ئاسايى پاش ماو ھەيەك دەگەرپىنەو ھە بۆ كىشە بنەپەتپەكانيان، ھەندىكجار بۆ زىاد لەو كىشەش.

پۇژمى خواردنى (رجيم) بەزمانى ئىنگلىزى پىپىدەگوتريت (Diet)، ئەم وشەيە لە دووبەش پىكھاتوو ھە (Die or eat) بەمانا بخۆيان بمرە... تۆ كاتىك پەپرەو ھەي پۇژمىكى ديارىكراوى خۆراك دەكەيت، ھەر لەوكتەدا لاشە و ئەقلىت

لەبیرکردنەوێ برسیبوون دەترسن. ھەریۆیە بەو پزۆمی خواردنەکی کە بۆنمونە بۆ کە مکردنەوێ کیشە، زۆر ئەستەمە سەرکەوتووێت لە کە مکردنەوێ کیشتدا. ھەر بۆیە ئەو ھە پتۆیستە بۆ ژانانت پزۆمیککی خۆراکی دروستە.

"مولییر" گوتیەتی: "پتۆیستە بخۆین بۆ ئەوێ بژین، نەک بژین بۆ ئەوێ بخۆین".

زۆرێک لەو خەلکانەکی لە وانە (موحازەرە) تاییبەتیەکاندا لەسەر تەندروستی ئامادە دەبن دەلێن زۆر ھەزیان لە خواردنە... وتەیککی "بەرنادشۆ" بەو کەسانە دەلێم کە گوتیەتی: "خۆشەویستیەکی نییە ھێندەکی خۆشەویستی خواردن راستگۆیانە بێت، ئێمە ھەموو پزۆرێک بە ددانەکانمان گۆڕ بۆ خۆمان ھەڵدەکەنین".

ئەگەر بیرمان لەو کردەوێ ٧٠٪ ی گۆزی زەوی بریتیە لە ئاو و پتر لە ٨٠٪ ی لاشەمان ئاو، بەپای تۆ گرنگترین بەند لە بەندەکانی پزۆمی خواردنەکەت دەبێت چی بێت؟ ... "بێگومان ئاو، وانییە؟" ... دەبێت برانیت سەوزە و میوہ پزۆیەکی زۆر ئاویان تێدايە... من وەک خۆم لەژەمی بەیانیاندا زۆر میوہ دەخۆم لەگەڵ شەریەت کە لە ھەشت گێزەر و دوو سیۆ پێکھاتووە. لەگەڵ ژەمەکاندا پتۆیستە زەلاتە ھەبێت کە لە زۆر جۆری سەوزە دروستکراوە، بەھەمان شێوہ بۆ ژەمی ئێوارەش... ئەمە سیستەمی ژانانی منە.

پتۆیستە شێوازێکی تەندروست بۆ خواردن ھەڵبژێرت. بۆ نمونە زۆر خواردنی میوہ لە کاتیگدا گەدە پرنەبێت و لەدوای خواردنیش. لەگەڵ ژەمەکاندا زەلاتە ھەبێت. ھەرۆھا ئەگەر ویستت لەنیوان ژەمەکاندا شتێک بخۆیت باشتر وەھایە سەوزە و میوہ بێت. وتەیک ھەیە دەلێت: "خواردنی سیۆیەک لە پزۆرێکدا نەخۆشی و سەردانی پزیشکت ئی دوور دەخاتەوێ"، بەلام بەپراستی پەندیکم نەبینووە بلیت خواردنی پارچەیک شکولات ئەو کارگەرە بلیت.

ئىستاپېئويستە تېيىنى ئەمانەى خوارەو بەكەيت:

- ئاستى وزەى مۇۋە بەتەواۋى دەشۋىت ئەگەر كەسەكە بېرىپېئويستى
شلەمەنى نەخوارەو، باشتىنى ئەو شلەمەنيانەش ئاۋە.
- ئارەزۋى خەوتنى دوانىۋەپوان و كەمبۈنەوۋى تەركىز، ھۆكەى
ۋشكېۋنەوۋە.

- شەربەتى مېۋە پىگەيۋەكان بخۆرەو. پۇزانە بېرىكى نۇر ئاۋ بخۆرەو.
بۇ خوارەنەوۋى ئاۋ چاۋەپى مەكە بگەيتە پلەى تىنۋىتى، چۈنكە تىنۋىتى
نىشانەى ۋشكېۋنەوۋە. بۇيە ۋەھا باشتە ھەمىشە كۈپىك ئاۋ لەنزىك
دەستەۋەپىت و بەھىۋاشى بىخۆيتەو.

سېيەم: مەشقە ۋەرزىيەكان

نۇر لەخەلگى مەشقە ۋەرزىيەكان بە ئازار و ماندوبۈون و كرژبۈنەوۋەى
ماسۈلكەكان دادەنن، لەكاتىكدا كە پېئويستە ئەم مەشقانە بە بەسەربردنى
كاتىكى خۇش و پېر لەچىژ ھەزمار بىرىن.

سەيرىۋو كاتىك يەككە لە بەشدارىۋانى ۋانەيەكم لەسەر (سىستىمى ژيان)
پېيگۈم: "دەتۈانم ھەموو كارىك بەكم جگە لەۋەرزىش. ئەنانت دۋامەين جار
كە رامكرد لە ئۆتۈمبىلەكەمەۋە بوو تاكو مالاۋە، ئەم پاكردنەشم لەبەرئەۋە بوو
سەگى دراۋسىكەمان دۋامكەۋتبوو".

بۇ چىژۋەرگەن لە مەشقە ۋەرزىيەكان پېئويستە پەپىرەۋى ئەمانەى خوارەو
بگەين:

- لەيەككە لە يانە ۋەرزىيەكاندا كە گرنگى بە تەدروسى دەدەن بەشدارى
بگە. لەۋىندەر كەسانىك. ناسىت سەرىجەت پادەكىشن، چۈنكە بەردەۋام

لە بارەى مەشقە ۋەرزىيەكانەۋە دەۋىن ۋە زىيانكى تەندروست دەۋىن ۋەزەش دەبەخشەنە تۆ.

– مەلەكردن ۋە پى پۇيشتن لە ۋەرزىيە نايابەكانن.

– ھەموو پۇژىك بە پامىنانەكانى ھەناسەدان دەستپىيەكە (ۋەك پىشتەر باسكرد). لە پاشان مومارەسەى مەشقەكانى كرزىيون ۋە بەھىزكردنى ماسولەكان بىكە. لەدەۋى ئەۋە پى پۇيشتن لە شوپىنىكدا ۋە پاشان پاكردنى ھىۋاش.

– مەشىقى تايىبەتى بىكە بۇ بەھىزكردنى ماسولەكانى سك ۋە سنگ ۋە ھەردوۋ باسك.

– لەسىستىمى زىيانى پۇژانەتدا بەشىك بۇ پى پۇيشتن دابىنى كە لە پانزەدە خولەك زىاتر نەبىت، دەكرىت لە پىنگايەكى گشتىدا بىت يان ئەگەر كەشۋەۋا پىيىنەدا لە شوپىنىكى داخراۋدا بىت.

– سوۋد لە ئامىزەكانى مەشقە ۋەرزىيەكان ۋەربىگرە، ۋەك ئامىرى سەۋل لىدان ۋە پاسكىلى جىگىر ۋە پايەخى جولۇ.

– دەكرىت مەشقە ۋەرزىيەكان ئەنجام بىدەيت، ئەگەر لەبەردەم تەلەفزىۋنىشدا بىت.

ھەركانپىكىش گىرفتىكى تەندروستىت بۇ پىشەت، پىۋىستە دەستبەجى پاپۇژ بە پىزىشكەكەت بىكەيت دەربارەى جۆرى مەشقە گونجاۋەكان بۇ حالەتە تايىبەتەكانت ۋە ئەۋەش يارمەتت دەدات لە چالاكى ۋە زىادكردنى ھىزى بەرگەگىرنت.

ھەر لە ئەمپۇۋە دەستپىيەكە گىرنگى بە تەندروستىت بىدەيت. بەدلىنپايەۋە ھەموو پۇژىك تىبىنى بەزىۋونەۋەى ئاستى ۋەزە ۋە خۇشگۈزەرانىت دەكەيت.

وزەى ئەقلى:

كاتىك ئامانچىكى ديارىكراوت ھەيىت و بىھۆيت بەدەستىبھىت پەرۇش دەبىت و وزەيەكى زۆرت لەلا بەرھەم دىت. ديارىكرىنى ئامانچەكان و وردەبەزى بۆ بەدەستىھىنانى دوو سەرچاۋەى سەرەكى ئەقلىن و پىۋىستە لەنۋوسىنى ئامانچەكانتەۋە دەستىبىكەيت... خۆت لەۋە دلىياكە دەتوانىت ئەم ئامانچانە دەستەبەر بگەيت. بەمشىۋەيە ئاستى وزەى ئەقلىت بەرزەبىتەۋە. پىۋىستە ئەم دلىياكارانە تۆمارىكەيت و پۆزانە بىاخۋىنىتەۋە، بەمش ئەنجامەكە كە بەدەستىھىنانى وزەى پىۋىستە، بەتەۋاۋى بەدەستىت.

وزەى سۆزدارى:

پىرگىرامە ئەقلى و لاشەبىيەكانى نەۋەى يۇگا و تەئەممول و (تاي تشى) پىنگاگەلى نايابن بۆ زىادبۋونى وزەى سۆزدارى. دەكرىت بەبى تىچۋون كۆمەلە سوۋدىكى ھاۋشىۋەى سوۋدەكانى ئەم بەرنامانە بەدەستىبھىت، ئەۋىش بە دانىشتن لە جىگايەكى ئارام و ھەناسەدانى ھىۋاش و ھەستكرىن بەشىۋەى ئەم ھەناسەدانە (بەخەيالكرىنى ئەو ھالەتەى لاشەت بۆ سەرۋە و خوارەۋە لەگەل ھەناسەكانتەدەكەت) لەكاتى ئەم كارەدا بىر لە كەسىك بگەرەۋە كە خۇشتەدەۋىت... لىرەدا بەتەۋاۋى ھەست بە ئارامى و بەرزبۋونەۋەى ئاستى وزەى سۆزدارىت دەكەيت.

ئەم پەچەتەيەى خوارەۋە بۆ دەستگەۋىتى بەرزترىن ئاستى وزەيە:

(۱) ھەناسەدان

— پۆزانە سى جار مەشق لەسەر ھەناسەدانى قول (خالىبۋونەۋە) بگە، تا ژماردىنى دە لەھەر جارىكدا.

– پۆژانه سى جار مه شق له سه ر پښگای هه ناسه دان بۆ به ره مه مهنانی وزه بکه، تا ژماردنى ده له هه ر جار ی کدا.

(۲) مه شقه کانی به یانیان

– ماسولکه کانت کرژ بکه بۆ ماوه ی دوو خوله ک.

– هه ر له جیگای خۆتدا بۆ ماوه ی پینچ خوله ک بجولئ.

– له شوپنه که تدا به هیواشی تا ژماردنى بیست پئ پۆیشتن بکه.

– سى جار نه ژنۆکانت بنوشتینه ره وه.

– سى جار مه شق بۆ به هیزکردنى ماسولکه کانی سک نه نجام بده.

– سى جار په ستان بۆ به هیزکردنى ماسولکه کانی هه ردوو باسک و سنگ

نه نجام بده. پئویسته پئیش موماره سه کردنى هه ر به رنامه یه کی مه شقه

وه رزشیه کان پاوژر به پزیشکه که ت بکه یه ت، هه روه ها له کپینى ئامیره کانی

مه شقه وه رزشیه کان که لک وه ریگری، چونکه نه مه جۆریکه له سوودوه رگری

دریژخایه ن. پۆژانه سى جار بۆ ماوه ی بیست خوله ک پاهینان بکه ... ده کریت

له یه کیک له و یانه وه رزشیه نه دا به شداری بکه یه ت که گرنگی به ته ندروستی

ده دن.

به مشیوه یه تیبینى به رده وام باشبوونی ته ندروستیت ده که یه ت و که سانیکیش

چاوپێده که ویت و ده بینیت جیاواز له وانه ی به رده وام سکالا له ده ست

نه خۆشیه کان ده که ن، ده یانناسیت و له ئامانجه ئیجابیه کانیا ن و زیانه

به رزخوازیه کانیا ندا به شداریان ده که یه ت.

(۲) نه ریه کانی خواردن

تا که پزیمکی خواردن نییه بۆ هه موو که سه کان گونجاو بیئت، بۆیه پئویسته

پزیمکی خواردنى هاوسه نگ و تاییه ت به خۆت دابه یینیت، به شیوه یه ک که

سه رجه م ماده ده خۆراکیه کانی تیداییت ... بۆ نه مه ش نه م پئیمایانه په یه وه بکه :

- سه‌ره‌تای پۆژه‌کان هه‌ندێک میوه بخۆ.
- دووربکه‌وه‌ره‌وه له ژمه‌خواردنی چه‌ور و قورس.
- به‌رده‌وام له‌گه‌ڵ ژمه‌کاندا زه‌ڵاته بخۆ.
- له‌کاتی برسێتی نێوان ژمه‌کاندا سه‌وزه و میوه بخۆ.
- ٤) دوورکه‌وتنه‌وه له وشکبوونه‌وه
- هه‌میشه کۆپێک ئاو له‌نزیک ده‌سته‌وه دابنێ و ماوه‌ماوه‌ش بیخۆره‌وه.
- پێش ئه‌وه‌ی تینوت بێت ئاو بخۆره‌وه، چونکه تینویتی نیشانه‌ی وشکبوونه‌وه‌یه.
- شه‌ربه‌تی میوه پێکه‌یشتوه‌کان بخۆره‌وه.
- نه‌وجۆره خواردنانه بخۆ که پۆژه‌یه‌کی زۆر ئاویان تێدا‌یه، وه‌ک سه‌وزه و میوه.

- ٥) دووپاتکردنه‌وه‌کان
- پۆژانه چه‌ند جارێک دڵنیایی پێبه‌خشینه‌کانت دووپاتبکه‌ره‌وه و به‌خۆت بلی:
- من ته‌ندروسته‌یه‌کی باشم هه‌یه و چیژی‌شی لێ‌وه‌رده‌گرم.
- من به‌هیزم و متمانه‌شم به‌خۆم هه‌یه.
- من پێزی خۆم ده‌گرم و لێشی پازیم.
- دووربکه‌وه‌ره‌وه له هه‌رپێه‌یتیکردنی ئه‌وه‌که‌سانه‌ی پێیانده‌لێن دزه‌کانی وزه، له‌وه‌که‌سانه‌ی هه‌میشه‌ سکاڵا ده‌که‌ن، چونکه ئه‌وه‌که‌سانه و رته ده‌پوخێنن و وزه‌ت ده‌دزن، هه‌ست به‌ پوو‌خان و تێکشکانت له‌لا دروستده‌که‌ن.
- دوایش ئاستی خۆت ده‌بینیته‌وه له دابه‌زینیکی به‌رده‌وامدا‌یه.
- له‌خووه‌خراپه‌کان دووربکه‌وه‌ره‌وه، وه‌ک جگه‌ره‌کی‌شان و خووپێوه‌گرته‌نی قاره‌ و چا و مه‌ی، ئه‌مانه هه‌موویان وزه‌ت ده‌دزن. هه‌میشه په‌یوه‌ندیت به‌ که‌سه ئیجابیه‌ خاوه‌ن وزه به‌رزه‌کانه‌وه هه‌بێت، چونکه ده‌بنه‌ وزه

پیبه خشینت... نیوکاتریمیر پیش کاتی تاییه تیت بخه وه و نیوکاتریمیر بهر
له کاتی ناسایی تاییه تیت له خه وهسته بۆ نه جامدانی مه شقه وه رزشیه کان.
نه گهر خۆت پاریزگاری له لاشه ی خۆت نه کهیت کی بۆت ده کات؟ به
به ده ستهینانی به رزترین وزه به م پنگایه، پوه وه سرکه و تن و به خته وه ری
بیسنور به رده وام له ههنگاوناندا ده بیت.

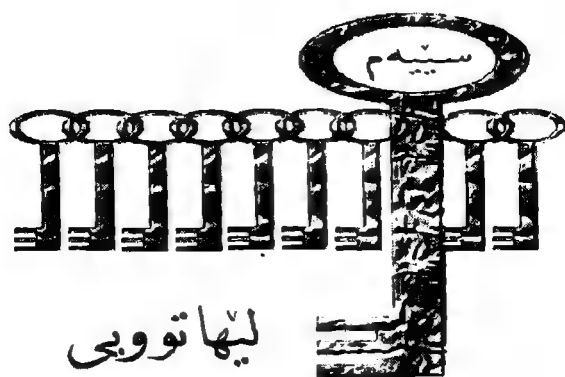
هه می شه ش یادت بیت:

هه موو ساتنیک وه ها بژی کلوتا ساته وه ختی ژبانته،

به باوه رپوه بژی، به ئومئیده وه بژی،

به خۆشه ویستییه وه بژی، به تیکر شانه وه بژی و

پیز و به های ژبان بزانه.



کلیلی سټیهم

لټهاتوی "باخچه ی دانایی"

"گه ږان به دواي زانيندا يه کيکه له پلانه کانی گيشتن
به کامه راي و خوځگرزه راي".

جيم ډون

جاريکیان بزوينه ري که شتيه ک له کارکه وت. کاپتنه که هه موو هه ولټک که
له توانايدا بوو خستيه کار بو چاککردنه وهی، له وانه ش به کارهينانی توانايد
باشترين پسپوړه کانی بواري که شتيه کان بوو، به لام سه رجه م هه وله کان
به هه ده رچوون.

پوځيک له کاتی گفتوگوي کاپتنه که له گه ل يه کيک له ياریده دهره کانی له باره ی
هه مان گرفته وه، که سيک لټي نزيک بووه وه و پټيگوت: "بيوره بيزارت ده که م،
نه وه ماوه ی ده پوځيکه ده بينم که شتيه که تان له کارکه وتووه، هه ر بو زانينيش
پرسياړمکرد پټيانگوتم بزوينه ره که ی له کارکه وتووه و پټويستی به چاککردنه وه
هه يه، نایا تا نټستاش پټويستيت به که سيک هه يه چاکيیکاته وه؟". به بي
دوودلی کاپتنه که گوتی: "به لټی، به لام بو ده پرسيت؟" پياوه که وه لاميدايه وه:

"من ده توانم چاکی بکه مه وه". کاپتنه که نه م قسه یه ی به لاره سه یربوو چونکه نه م که سه هیچ نیشانه یه کی نه وه ی نه بوو به لگه بیت له سه ر پسپوړپتی له کاروباری که شتیدا. کاپتنه که له گه ل نه وه که سه دا چوو بولای شوینی بزوینه ره که، به جیبه پشست و له دووره وه چاودیری ده کرد... پیاوه که چه کوشیکی بجگوله ی دهره یتا و ده ستیکرد به پیاکیشانی له چند شوینیکی جیاجیدا و ته نها گوینی له دهنه گکان ده گرت. ده ستیده هیتا به بزوینه ره که دا و له به شه جیاوازه کانی بزوینه ره که ی دهره یتا. له کوتایدا به چه کوشه که ی به به شیکی بزوینه ره که یدا کیشا و بزماریکی پیدا داکوتی. زور جیگای سه رسامی کاپتنه که بوو که بۆ جاریکی دیکه بزوینه ره که ده ستیکردوه به ئیشکردن. کاپتنه که زور دلخوشبوو، پرسیری له پیاوه که کرد: "چون توانیت نه م کاره بکه یت؟"، به زهرده خه نه یه که وه وه لامیدایه وه: "لیتاتویی و لیزانین"... پاشان کاغه زیکی دایه ده ست کاپتنه که که ته نها ژماره (یه ک ی) له سه ر نووسرابوو (هزار دۆلار)... کاپتنه که تماشای کاغه زه که ی کرد و پییگوت: "هزار دۆلار به رامبه ر به ئیشی ته نها ده خوله ک. تکایه نه مه م تیپگه یه نه". پیاوه که گوتی: "به وپه ری خوشحالیه وه". کاغه زیکی دیکه ی دایه له سه ری نووسرابوو یه ک دۆلار به رامبه ر پیاکیشانی چه کوشیک به بزوینه ره که دا و ۹۹۹ دۆلاریش به رامبه ر به وه ی من نه و جیگابه ی بزوینه ره که م به دیاریکرای زانی که پیویست بوو چه کوشی پیدا بکیشور."

لیزه دا ده بینین لیزانین و لیتاتویی نه م پیاوه سوودی هه زار دۆلاری له ماوه ی ته نها ده خوله کدا پیگه یاند.

هه ندیک که س ده لپن هیچ په یوه ندیه ک له نیوان سه رکه وتن و زانین یاخود لیتاتویدا نییه، به لکو مه سه له که ته نها شانس و به خته. په ندیک هه یه ده لپت: "به ختم به ده ری و بمخه ره نیو دهریاوه". به و مانایه نه گه ر به خت یاوه رم بیت

هەر دەتوانم پزگایەك بۆ پزگارکردنی ژيانم بدۆزمەوه، بەلام ڕێم بدە بڵێم: "ئەگەر بەپراستی فریّت بدەمە ناو دەریایەكەوه و مەلەش نەزانیت، دلتیابە دەبیت بە ژەمیکی بەتامی ماسییەکان!!"

چیرۆکی کارمەندێکی نوێ هەیە، لەسەرەتای دامەزراندنیدا لەبەردەم ئەو مەکینەیەدا وەستاو بوو کە کاغەز پەرتپەرت دەکات. شارەزایی نەبوو و بەتەواوی پەشۆکا بوو. یەكێك لە سكرتێرەکان بەلایدا تێپەڕی و پرسبیری لێکرد: "یارمەتیت دەویّت؟" ئەو گوتی: "بەلێ، ئەم مەکینەیە چۆن کار دەکات؟" سكرتێرەكە پێیگوت: "زۆر ئاسانە..." ئەو راپۆرتە گرنگەیی بەدەست کارمەندە نوێیەكەوه بوو لێیوهرگرت و خستیه ناو مەکینەكەوه و پەپەکانی راپۆرتەكەیی پەرتپەرتکرد. تا ئەو کاتە کارمەندە نوێیەكە وهك تەماشای نەپتییەکی گەوره بکات سەرسوپمانێك لە پووخساریدا بوو. بەسکریتێرەكەیی گوت: "زۆر سوپاست دەکەم، بەلام دەتوانیت پێم بڵێیت لەکوێو کۆپەکی ئەم راپۆرتە دەردەچێت؟"

وانەبیژی جیهانی و نووسەری ئەمریکی "جیم رۆن" گوتویهتی: "دەکریت بوون یان نەبوونی زانین و زانیاری چاره نووسمان دیاریبکات."

"فرانسيس بیکون" گوتویهتی: "زانین خۆی لەخۆیدا هێزێکی گەورهیه".
چەند زانین و زانیاریت زیادبێت هێندەش لەناو خەلکیدا دیار دەبیت و لە گرفتهکانیاندا داوای پاكانت دەکەن و چاوه پێی ئامۆزگاریت لێدەکەن.

"رالف والدو ئەمرسون" گوتویهتی: "ئەگەر کەسێك توانی کتێبێکی باشتر لەوهی تا ئەوکاتە نووسراوه بنووسیت یان بەشیوازیکی باشتر ئامۆزگاری خەلک بکات یاخود تەنانهت تەلەپەکی مشک باشتر لەوهی دراوسێگەیان دروستبکات، پاشان مالهەکی لەجێگایەکی دووری وشکدا دروستبکات خەلک بۆ وهەرگرتنی زانیاری و پێنمایی هەر دەچن بۆلای".

زانین و معریفه هیزه، به نه نیدازهی نه و زانینهی پیتته ده بیتته داهینه ر و
دهره تی زیاتریشت بۆ کامه رانی و سه رکه وتن ده خو لقی نیت. به زانین پله ی
زیره گیت به رده بیتته وه و بیرت بۆ ناسۆ و بواری نوێ ده کړیته وه.

زانین دوو جوړه: زانینی شتیځ یان زانینی سه رچاوه (بۆ زانیاری له باره یه وه)

من وهك خۆم باوه پم به وه هه یه ده گونجیت له هه ركه سیځ یان شتیځه وه
فیژی بیت، جا له هه ر شوینیځدا بیت. له قوتا بخانه فیژیووم وه هامزانی ئیتر
نه وه نده به سه، پاشان له زانځو فیژیووم به هه مان شیوه وه هامزانی ئیتر هه موو
شت ته واوه، به لام دوا یی زانیم فیژیوون: کرداریځکه به دريژایی ته من هه ر
به رده واهه. تا له ژياندا بیت نه و کرداره ناوه ستیت و هه موو پوژيځیش دهره تی
نوێ هه یه بۆ زانینی زیاتر و ژيانی باشت.

من وهك خۆم هه ر دهره تیځی فیژیوونی بابه تی نویم بۆ پښکبه ویت
له دهستی ناده م... له سه گه بجوکه که م (سالی) یه وه فیژیووم به بی مه رج
خو شه ویستیم هه بیت و فیژیووم چۆن یاری بکه م و به به رده وامیش ناوی ژۆر
بخو مه وه. له دوو پشیلای که چه کانه وه (برینس و بیانکا) وه فیژیووم چۆن
سه ربه خویم. نه وه ش فیژیووم که کات بۆ یاری و پشوودان دابنیم. له (کیلو) وه
قه ناعه تکردن فیژیووم. زانخوازیش هه ر له و پینچ ناژه له بجوکه وه فیژیووم که
نه رمینی کچم به خنویان ده کات.

له سروشتیشه وه فیژیووم به رده وامبوونی دۆخیځ نه سته مه، هه میشه ش هیوا
له گه ل خو ره لاتندایه. له میرووله وه که هه رگیز له کارکردن ناوه ستیت فیژی
تیځو شان و نارامگری و ده به رزی بووم... به رده وام یادنامه یه کی بجوکه و
پینره سیځ هه لده گرم تا هه ر بیريځی نوێ تیدا تو ماربکه م که به خه یالما دیت

سودم پىندەگە يەنە، جا لە ھەر جىگايەكى ئىم جىھاندا بىم.

ئايا دەزانى ئىستا و لەم سەردەمەدا لە ھەموو كاتىك زياتر پىنگە و ھۆكارمان لە بەردەستدايە بۇ بەدەستەينان و دەسختى زانين و زانيارى؟ وانە، خويندنى شەوان، خويندن بە نامەنئىرى، خويندنى فەرمى كە دەكرىت لە پىئەو ە تا پلەى (دكتۇرا) بە دەستبەيتىت. بە كورتى پىگاكاني بە دەستەينانى زانين زۆد و جىاوانن.

با ئىم پىرسىارەت لىيەكەم: تۆ ئۆتۆمبىلت ھەيە؟ ئەگەر ەلەمەكە بە "بەلى" يە، ئايا گوى بۇ رادىوى ئۆتۆمبىلەكەت دەگرىت ھەندىك گۆرانى سۆزدارى بىيىستىت كە سىكت بىرخاتەو ە كە لە پابردودا دلى ئازار دابىت؟ بە شىو ەيەك ھەر جارىك گويىستى ئىم

گۆرانى دەبىت دووبارە پىي كارىگەر دەبىتەو ە، بەمەش تا دەگەيتە شوپنى كارەكەت توشى حالەتتىكى پەستى و خەمۆكى دەبىت... كە كە سىكىشت پىندەگات و سلاوت لىدەكەت و ھىواى پۆزىكى خۆشت بۇ دەخوازىت، لەو پەرى حالەتى تورپىدا ەلەمىدە دەيتەو ە: "تكاىە لەم حالەمدا وازم لىبەيتنە، ئاخىر كامەرانى و دلخۆشى لەكوپو ە دىن؟".

ئىمە لە سالىكدا تىكرا ۷۰۰ كاترۇمىر لە ئۆتۆمبىلدا بەسەر دەبەين بەجەنگىك لەگەل ھاتوچۆ و گويگرتن لە گۆرانى سۆزدارى و خەمپىنە رەكاندا... لە جياتى سود و چىزۆەرگىن لەو كاتە، خۆمان تووشى لىشاويك لە گوشارى دەرەكى دەكەين كە بە دلنپايپەو ە دوودلى و پارايمان زىادەكەن، لە كاتىكدا دەتوانين ئەو كاتەى لە ئۆتۆمبىلدا بەسەرىدەبەيت بە شىو ەيەكى بەرەمەپىن بە كارىبەيتىت... پىرى ۷۰۰ كاترۇمىر لە سالىكدا بەسە بۆئەو ەى گوى بگىرت و فىزى پەروشبوون ببىت بۇ كارەكانت. فىزىيت چۆن بەرزىرين وزە دەستبەيت، چۆن پىرى فروشپەكانت زىادەكەيت و تواناكانت لە ھونەرى پەيوەندىكرى و

ئالوگۆپى زانىيارىه كاندا زۆر باش دىگەيت، بەرنگە و شىتۆزىكى باشتر كاروبارەكانت ئەنجام بدەيت. يان چۆن دەبىتە باوكىك يا دايكىكى باشتر بۆ منداڵەكانت؟ سەرەپاى ئەمانەش بەرى ۷۰۰ كاتژمىر ئەوكانە پىۆيستەيه كە كەسبىك دەپەوێت بۆ بەدەستپهێنانى بېواننامەيەك لەبۆارى بەرپۆەبردندا. بەو پىيە ئەگەر ماوهى دە سال ئۆتۆمبىلت لىخوپى، دىكرىت ھەر بەخۆپاى پلەى (دكتورا) بەدەستپهێنيت!

من ھەميشە لەئۆتۆمبىلەكەمدا زياتر لە سى بەرنامەى سەر كاسىتى دەنگى ھەلەدەگرم. بۆ ھەر جىگايەك بچم ئەو بەرنامانە بەكار دەھيتم بۆ خۆ پۆشنبىركردن و زياتر كردن زانين و زانىيارىهكانم...

با پرسىارىكى دىكەت لىيەكەم: "ھەزەت لە خويىندەو ھەيە؟" كاتىك ئەم پرسىارە لە ئامادەبووانى وانەكانم دەكەم زۆرەيان دەلێن: "بەلى"، لەدواى ئەو لىيانەدەپرسم: "چەند كەستان كىيىك دەكەن بەلام ھەرگىز ناخويىندەو؟". وەئەمەكانيان ئەو دەردەخات ئەم ھالەتە لە ۴۰٪ى ئامادەبووان پوودەدات تەنھا لەبەرئەو ھى كاتى تەواويان نىيە بۆ خويىندەو ھى. ئەنجامى لىكۆلەينەو ھەيەك كە لەئەمرىكا ئەنجامدرا دەريخستوو ھەوكان لە تەمەنى ھەرزەكارىدا ھەفتانە نزىكە ۲۹ كاتژمىر لەبەردەم تەلەفزیوندا بەسەر دەبەن، گەرەكانىش دەووبەر سى كاتژمىر لە ھەفتەيەكدا، تەسەر بکە؟!

ئەمە مانای وەھايە زۆرىنەى خەلك ئىشى سەرقالكارىان تەماشاكردنى بەرنامەكانى تەلەفزیونە. لەگەڵ ئەو ھەشدا زۆرىك لە خەلك سكاڵا و گلەيى دەكەن سەرکەوتوون و كاتيان بۆ خويىندەو نىيە.

ئەگەر تۆ ئەم كاتەت بۆ فەبىوون و چاكتر كردنى لىھاتوووت بەكارھيئا ، دىكرىت دەوڵەمەند و كامەران بىت... تۆ ھەر كارىك بكەيت خاوەن كارەكە بەرامبەر بە كاتەكەت پارەت ناداتى بەلكو بەرامبەر بە نرخی كاتەكەت پارەت

دەداتى. ھەر لە بەرئەوێ دەهات و دەستکەوتى ھەندىک کەس زۆرە و دەگاتە شەش ژمارە، ھەندىکیش کەمترین بېرى دەستکەوت و دەرامەتیان دەبێت.

لە وانە کەمدا لە (ئۆتاوا)ى کەنەدا، یە کۆک لە خانمە ئامادەبووەکان گوتى: "من کارە کەم لە دەستداوە کە کارکردن بوو لە چێشتخانە یەکی گەورەدا، کارکردن لە چێشتخانەکاندا کارىکى زۆر گرانبە، لەو بېروایەدا نیم بۆ من گونجاو بێت"، لىمپرسى: "لە کۆتەرە فێربوویت تۆ بۆ کارکردن لە چێشتخانەکاندا گونجاو نیت؟" گوتى: "فێرنەبووم، ئەو پێویستى بە فێربوون نییە و ھىچ نەینەکی تێدا نییە". لىمپرسى: "ھىچ کتیییکت لە بواری چێشتخانەکاندا خوێندووەتو؟" گوتى: "نەخێر". پاشان پرسیم: "لە وانەى تاییەت بە قسەکردن لە بارەى چێشتخانەکانەو ئامادەبوویت؟" گوتى: "نەخێر" ... لێرەدا نیدی سەرم سوپما چۆن نەیزانیووە بۆچى لە سەر کارەکی دەرکراوە؟!

دەتوانیت بە فراوانکردنى بازەى زانین و زانیاریەکان دەستکەوت و دەرامەت زیادبکەیت، ئەمەش لە پێى نرخى ئەو خزمەتانەى دەتوانیت پیشکەشیان بکەیت. من وەک خۆم ھەمیشە کار بۆ بەرزکردنەوێ ناستى لێھاتویى و فێربوونم دەکەم، ھەربۆیە یانزەدە پێشخستن و بەرزکردنەوێم بە دەستھێناوە و بوومەتە بە پێوە بەرى گشتى و داھات و دەستکەوتیشم لە ماوەى کەمتر لە ھەشت سالدا ھەوت ئەوەندە زیادیکرد.

زۆرێک لە خەڵک پارە یەکی بێشومار بە خواردن و خواردنەوێ و جگەرە و ئۆتۆمبیل و جلوبەرگ دەدەن، کە چى بۆ پێشخستن و فراوانکردنى ئە قەل و بیروھۆشیان ھىچ.

بۆ گەشتن بە سەبەینییەکی باشتر، ھەر لە ئەمەقووە کاسییتى بەرنامە بەسوودەکان بکەر و بەردەوام لە ئۆتۆمبیلە کەندا داينى بۆ ئەوێ نۆزترین کەلک لەو ٧٠٠ کاترێمەر و ھەریگریت کە سالانە لە دەستت دەچن. پۆزخانە بە لایەنى

که مه وه ماوه ی ۲۰ خولهک بخویننه وه.

په ندیکې چینې هه یه ده لیت: "خویندنه وه بۆ نه قل وهک وهرزش وه هایه بۆ لاشه".

"فرانسیس بیکن" گوتویه تی: "خویندنه وه مروفیکې کامل دروسته کات". به پای من نه و که سه ی نه خوینیتنه وه له ناستیکې بهر زتردا نییه له و که سه ی نازانیت بخوینیتنه وه. هه موو زانیاریه کی په یوه ست به ئیشه که ته وه فیربه تا له هر کارکدا که دهیکه یت که سیکې دیار و نایاب بیت، بۆ نه م کارهش ئاماده بوونت له وانه و وتار و تماشاکردنی بهرنامه فیرکاریه کان و گوینگرتن له کاسیته دهنگیه فیرکاریه کان و خویندنه وه به هه موو جوړه کانیه وه، له سهرت پیویست ده بن... له دوایدا خو ت ده بینیتنه وه بهرده وام خاوه نی بیرى نوئ ده بیت و زانیاری زوړتر و بیشو مار به ده سته هیتیت. زمانیکې نوئ فیربه، من وهک خوم فیربوم به سئ زمان بدویم و بخوینمه وه و بنووسم. هه فانه پینچ کتیب ده خوینمه وه، گوئ له ده کاسیتی دهنگی ده گرم. هه موو نه مانهش په یوه نندارم ده کهن به و که سه مه زمانه وه که ژانیان له دانانی کتیبدا به سه ربردوه.

فه یله سوفی یابانی "فوشیدو کیندو" گوتویه تی: "دانیشتن له بهرده م پووناکى مؤمیکدا و له بهرده متدا کتیبیکى کراوه هه بیت له گفتوگوکردن له گه ل که سانیک هاوچه رخت نین، تام و چیریکى بیوینه یه له م دنیا یه دا"... له نیستاه تا تیپه ربوونى پینچ سال هر هه مان که س ده بیت، ئاکه شتیک بگوړیت نه و کتیبانه یه که ده یا خوینیتنه وه و نه و که سانهش که چاوت پیپانده که ویت یان نه و کاته یه که له ته مه نت که م ده کاته وه.

نیستا په چه ته یه کت پیشکهش ده که م به مؤیه وه ده توانیت بگه یته بهرترین ناستی زانین و لیها تویی.

۱. له کرپن و گوښگرتن له بهرنامه کانی کاسپیتی دهنگی سوود وه ربگره ،
به رده وام گوښیان لیږگره .

۲. کتیبی نه و دانه و نووسه ره بکړه که به پای تو دانه و نووسه ریځی
که وره به . له یو اړه کانی کاره کان و پالنه ره کان و وزه دا بخوښه ره وه . به لایه نی
که مه وه پوژانه ماوه ی بیست خوله ک بخوښه ره وه . ده کرپت له ژمه
خواردنه کان و ازبېښیت به لام هرگیز نه و کاته دیاریکراوه پشتگوږ مه خه که
پوژانه بڅ خوښندنه وټ تاییه ت کردوه .

۳. سالانه به لایه نی که مه وه ناماده ی دو وانه (موحازه ره) ببه .
۴. زمانیکې نوږ فیربیه ، هر پوژیک وشه یه کی نوی له فره نگدا فیربه .
له ماوه ی سالیځدا ناستی زانین و زانیاریت به پاده یه کی سره رنچراکښ
به رزده بیته وه .

۵. نامانچیکت له به رده متدا دابنږ ، له و کاره دا دیار و نایاب بیت که
ده یکه یت ، له ه موو کاریکې گونجاودا ناماده باشیت ه بیټ . که سانی
سرکه وټو پوژانه ده تا دوانزده کاترمیر به لیږانه وه کارده که ن... توش به بی
ویستی خوت پوژانه هشت کاترمیر له پینا و مانه وه دا کارده که یت . بزانه هر
کاترمیریکې زیاده ی کارکردنت به ره مه میکی زیاتر ده بیټ بڅ داهاتووت .

۶. به رده وام نیو کاترمیر زووتر له خه و بیدار به ره وه و نه و کاته به کار به پینه
بڅ داهینانی بیرې نوږ و ناوی بنږ (کاتی بیرکردنه وه کان) ... هر بیریکې نوږی
به که لک به زه پیندا هات ده سته بجی تواری بکه . سه رجه م نه م بیرانه ش جه م
بکه و ده ست به جیبه جیکردنی نه وانه یان بکه که له به ده سته پینانی نامانچه کانت
نریکت ده خه نه وه . "فیکتور هوگو" گوتویه تی: "ده گونجیت به رگری میړشی
سوپاکان بکړیت ، به لام هرگیز به رگری نه و بیره ناکرپت که کاتی ده رکه وټنی
هاتوه " .

۷. با هه میشه یادنامه یه کی بچکۆله و پیتووسیک له تەنیشته جینگای
نوستننه وه بیته. هه بیریکی نوێ به خه یالتدا هات تۆمارى بکه، چونکه ئەوانه
دیارین له ناناگاهیته وه.

۸. هه موو پۆژیک له خۆت بپرسه: "پۆیسته له ئەمۆدا چی بکه م تا ناستی
ژیانم باشتەر بیته".

۹. له پیتش نوستندا ئەم کارانه ی خواره وه ئەنجام بده:

– له خۆت بپرسه: ئایا زیره کانه ئەمۆت به کارهیتنا؟ ئەگەر بکریته جاریکی
دیکه له م پۆژهدا بژیته وه، چ کاریکی جیاواز له وه ی تیايدا کردووتن دهیکهیت؟
– داوا له ناناگاهیت بکه به دوا ی پنگاگه لی نویدا بکه پیت بۆ باشتەرکردنی
لێهاتوییه کانت.

ئەم په چته یه به کارهیتنه دهتگه یه نیته به رزترین ئاسته کانی زانین، ئەو
کارانه بکه که پۆیسته بکرین ده بینیت به پلیکانه ی سه رکه وتندا سه رده که ویت
و له کۆمه له ی باشتترین سه دا سیی سه رکه وتوانی جیهان ده بیته. به رده وام ئەم
هه ولانه بده بۆ گه یشتن به سه رکه وتن. له پاشان ده گه یته باشتترین دۆخیک که
ده کریته تیايدا بیته.

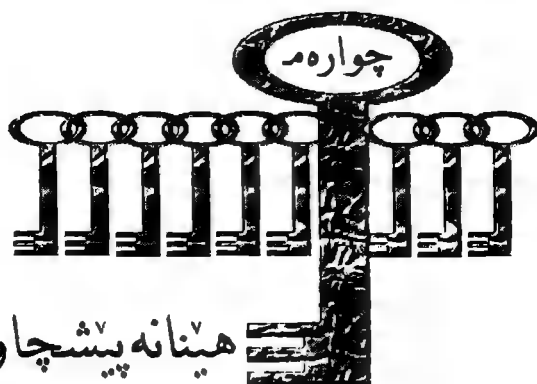
هه میشه ش یادت بیته:

هه موو ساتیک وه ها بژی کۆتا ساته وه خشی ژیا نته،

به باوه ره وه بژی، به ئومیده وه بژی،

به خۆشه ویستییه وه بژی، به تیکۆشانه وه بژی و

پۆژو به های ژیا ن بزانه.



ہینانہ پیشچاو

کلیلی چوارەم

هینانە پیش چاو
"پینگای سەرکەوتن"

"هەندێک کەس وەک ئەوەی هەیه شتەکان دەبینن و
دەپرسن: بۆ؟ بەلام من بیر لەو شتانە دەکەمەوه کە
پوویاننەداوه و دەلێم: بۆ نا؟"
جۆرج بەرنادشۆ

دەستکەوت و بەدەستگەتووێکانی ئەمڕۆ خەیاڵ و خەونی دوینین.
ئەگەر کەمێک بیرت لەمەکردەوه و تەماشایەکی دەورووبەرت کردو تێبینی
ناپارتمانە بەرزەکان و کەشتیە گەورەکان و فڕۆکەکانت کردو لەشتەکانی
دەورووبەرت وردبوویتەوه، وەک تەلەفۆن و کۆمپیوتەر و فاکس و تەلەفزیۆن و
کامیرا و رادیۆ، دەبینیت هەموو ئەوەی لەبەردەستدایە پۆژێک لەپۆژان خەون و
خۆزگەی کەسانی دیکە بوون. خەونەکان خاڵی سەرەتای سەرکەوتنەکان،
فاکتەری سەرەکی هەر دەستکەوتێکن و جوانترین شستی خەیاڵمان،
خەونەکانمان بێسنوون.
"جۆرج بەرنادشۆ" گوتیەتی: "بیرکردنەوه و خەیاڵکردن سەرەتای
داهێنان".

"نه لبرت نه نیشتاين" گوتويه تی: "خه یالکردن جیهان پیکده هینیت".

له چاوپیکه وتنیکي ته له فزیۆنیدا پرسیار له (محمد علی کلای) یاریزانی بۆکسین کرا ده باره ی نه و پینگ و شتوازه ی گه یانديه پله ی بالا له بۆکسیندا، نه و له وه لامدا گوتی: "له زۆد زوه وه فیزیوم ته نها چوستی و توانستی که سه که به س نیه بۆ سه رکه وتنی، ده بیت خه یال و خه ونی گه وری هه بیت". (والت دیزنی) له ماله که ی خۆیدا ده ستیکرد به کاری وینه جولاهه کان. له سه ره تادا پرۆژه که ی له گه ل کۆمپانیایه کدا بوو به لام هه ر زوو کۆمپانیایه که فه شه لی هینا و مایه پوچی خۆی راگه یاند. پاش نه وه (دیزنی) هه موو نه وه ی هه یبوو فرۆشتی و پۆیشت بۆ کالیفۆرنیا له وکاته تا ته نها ۴۰ دۆلار و خه ونه که ی پیمابوو، له کالیفۆرنیا کۆمپانیایه کی نوئی دامه زراند و پوه به پووی کۆسپه لیک بووه وه. دوو جار توشی پووخانی ده روونی بووه وه، هه ولیدا قه رز له هاوړتیکانی بکات به لام دیسان چه ند جاریکي دیکه بیوه ریوو... هه رچه ند ده ورویه ره که ی گالته یان پیده کرد، نه و خۆی به ده سه ته وه نه داو له خه ون و هه وله کانی به رده وام بوو تا خه ونه که ی بووه راستی که نه مړۆ به ها که ی بلیۆنان دۆلاره. دیزنی خۆی له مباره وه ده لیت: "نه وه ی ده توانیت خه ونی پیوه ببینیت ده توانیت ببه ینیته دی".

لیکۆله ران لیکۆلینه وه به کیان له سه ر خویندکارانی به کیک له کۆلیزه کان کرد. له پتی نامیری تایبه ته وه چاودیری قوناغه جیاوازه کانی خه وی خویندکاره کان ده کرا، کاتیک خویندکاره که ده چوه قوناغی (ریم) وه (ریم) نه و قوناغه به که تیایدا خه وتوو خه و ده بینیت) خویندکاره کانیا ن بیدار ده کرده وه، خویندکاره کان ته نها پتیا ن پیده درا بخه ون، پتیدراو نه بوون خه و ببین... دوا ی تپه ربوونی چوار شه و خویندکاره کان توشی په شتوی و دلپاوکی و پاراپیه کی توندی ده ماری بوون، هه رله به ره وه لیکۆله ره کان تاقیکردنه وه که یان وه ستاند.

نم تاقیکړدنه وه په به چي گياندین؟

خه وبینین بؤ مړؤ زؤر گرنگه، چونکه یارمه تیمان ددهات بؤ جیگیر بون و
هاوسه نگی... ده توانین بلتین نیمه پیویستمان به خونه کانی بیداریش
هه به... نیمه پیویستمان به نازاد کړدنې خه یا لکړدنه کانمان هه به له سرجه م کؤت
و پیوه نده کان چونکه خه یال سهره تاي هه موو کرداریکه.

جاریکیان به نامه په کی سهریم له سهر شاشه ی ته له فزیون بینې، باسه کی
له سهر کؤمه لیک خوا به رستی چینی بوو که به بی پؤشاک و تنه ها به
به رکؤشیکې ته پړوه که حوت جار به دهوری لاشه یاندا پیچراوه له سهر به ردی
زؤر سارد داده نیشن و له پټی خه یا لکړدن و وټنا کړدنې گهرمیه که له لاشه یاندا
هه به، پله ی گهرمی له شیان بؤ پله یه که به رزکړدوه و به رکؤشه که یان به ته واوی
و شکبو وه... به لئ خه یا لکړدن هیزیکې گهره و جوانی هه به.

له وانه کانمدا دهریاره ی (سهره ریی ته واو بؤ خود) خه لکی فیزده که ین،
ته نانه ت نه و که سانه ش که هه رگیز موماره سهری هونه ره کانی به رگری
له خؤ کړدن یان نه کړدوه، بتوانن پارچه ته خته به نه ستوری دوو ټینج بشکینن
ته نها له پټی هیز ی هټانه پټش چاره وه... داوایان لیده که م چاره کانیا ن
دابخه، پاشان یارمه تیان ددهم پارچه ته خته که به نه قل و هوشیان ببینن،
چؤنیه تی ده سته کانیشیان ببینن که ته خته کان ده که ن به دوو که رته وه. نم
که سانه ته نها به وه سهرکه و توو دهن که وټنای نامانجه کانیا ن ده که ن، چهند
له پټش چاوایاندا سهرکه و تن ببینن هینده ش هه نگاو به هه نگاو به بیرو هوشیان
به ره و کرداری شکاندنه که ده چن. پاشان داوایان لیده که م چاره کانیا ن بکه نه وه
و نه وانیش یه کسره به ناسانی پارچه ته خته کان ده شکینن.

مادام هه موو شتیک سهره تا له نه قلدا پوودهات، بؤیه کاتیک خؤت
به سهرکه و توو و به هیز ده بینیت و توانات ده بی له به ده سته ټنانسی

ئامانجەكانتدا و لەدەشتەو بەرەت بەمە دەبێت و لەنێو هەستەكانتەو هەستی پێدەكەیت. بەمە هێزێکی خودیی گەورەت بۆ دروستدەبێت و ئەقلی ناوەکیشت بەتوانا بپسنورەكانیەو لەدەستەبەركردنی خەونەكانتدا یارمەتیت دەدات.

هەنوگە... خەونەكەت كامەیه؟

ئەو شتە كامەیه كە پتر لە هەر شتێكی دیکە ی ئەم دنیا یە خۆزگە ی بۆ دەخوازیت؟ پەنگە خەونەكەت ئەو یەت كارە تایبەتیەكەت دەست پێبەكەیت یا گەشتێك بەكەیت، یا كۆتییك دابنێیت، یاخود دەرخستنی توانای داهێنانێكی نوێت بێت كە بپزۆكەكە ی لەمیشكتدا گەلالە بوو بەلام بەردەوام جێبەجێكردنیت دواخستوو.

زۆرجار بیرگەلی مەزن هەن پێش ئەو ی لەدایك بێن دەمرن، ئەمەش لەبەر دوو ھۆكاری سەرەكی:

یەكە مین فاكتر كە پێ لە بە دەستھێنان و ھێنانەدی خەونەكان دەگرت ئەو یە كە مین پێدەلێم (ژەھری شیرین)... ئەم ناو لەكاتی چوونم بۆ باخچە یەكی ئاژەلاندات بەبیرمدا، لەوێ ماریكی زۆر جوانم بینی، لەسەر تابلۆیەك نوسرابوو (ترسناك) لێرەدا سەرم سوپما چۆن ئاژەلێكی جوانی لەمجۆرە دەبێت ئەو ژەھرە بكۆژە ی لەناودا ھەبێت؟

خەلك ژەھری پازاوەیان لە دۆژمنەكانیانەو بۆ نایەت بەلكو بەپێچەوانەو (ژەھری شیرین)یان لەو كەسانەو بۆدێت كە لە دەوریاندا و گرنگی بە بارودۆخیان دەدەن. ھاوێی و دراوسێ تەنانەت لە تاكەكانی خێزانەو، چونكە ئەم كەسانە ھەموو ھۆكاریك دروستدەكەن تەنھا بۆ بێوھری بپزۆكە و خەونەكان، چ جایی ئەو كە ئەگەر جێبەجێیان بكەن دەبنە جینگای گالتەپێكردن.

پەنگە ھەندیک کەس تەنھا بە پالتەری ئێزەیی بردن پەخنە لە خەون و خۆزگە کانمان بگرن. زۆرجاریش پەخنەکان بێتاگایانەن و تەنھا لە سەر بنەمای بەھا و بیروباوەرە تایبەتەکانیان بەبێ لەبەرچاوەگرتنی بەھا و بیروباوەرەکانی ئێمە. لەگەڵ بێزاری و ئازاری زۆر بۆمان، دروست وەک ئەو مارە جوانەیی ژەھری بکوژی ھەیە.

دووەمین گرفت و ناستەنگی سەرەکی پێگەر لە دەستەبەرکردن و وەدیھێنانی خەونەکانی خۆی خۆی. "د. پۆبەرت شولەر" لە کتێبی (ھیزی بیرکردنەوەکان) دا دەلێت: "ئەو تاکە جیگایە بەدیھاتنی خەونەکان تیایدا دەبنە ئەستەم، نێو بیرکردنەوەکانی خۆتە".

بیرت دیت جارێک ویستوتە کارێکی تایبەت ئەنجام بدەیت کەچی بەخۆت گوتوو: "نەخێر، من ناتوانم ئەم کارە بکەم" قەناعەت بەخۆت ھێناوە واز لە خەونەکان بەتێت... چیبە پێگەت لێدەگرت یان پێگەم لێدەگرت یاخود پێگە لەھەر کەسێک دەگرت لە بەدەستھێنان و بەدیھێنانی خەونە خۆی و تایبەتەکاندا؟ وەلامەکە لە دوو وشەدا (ناوچەیی ئارام).

ناوچەیی ئارام یان دلنیایی بریتیە لە وکارانەیی ماوەیەکی درێژ و تەواو و جارانیکی زۆر ئەنجاممان داو، کە جاری دیکەش دووبارەیان دەکەینەو ھەست بە ئارامی دەکەین. بۆیە ئەگەر بیرۆکەیەک یان خەونیەکمان ھەبێت لە ناوچەیی ئارام دەرمانبەتێت ھەست بە دلەپاوکی و ناشارامی دەکەین و دەستبەجێ بەدوای ئەو ھۆکارانەدا دەگەرین کە لەکارە نوێیەکانمان دوردەخەنەو (ئەمەش تەنھا بۆ دووربوون لە دلەپاوکی و ناشارامی ناوەکی). پەنگە خەڵک پێتبلێن بیرکردنەوەکان ھیچ بەھایەکیان نییە، بۆ ئەوەش کۆمەڵە ھۆکارێک دەدەن کە گواپە بەھۆیانەو سەرکەوتو ناییت تیااندا، بەلام ئەو

تہنا تۆیت توانای قہ بولکردن یان پەدکرنەوہی ھەموو ئەو وتانەت ھەبە کە پیتدەگوترین.

"ویلی جولی" لە کتێبەکیدە بەناوینیشانی (تەنھا خولەکیکت بەسە بۆ گۆرینی ژیاخت) دەلێت: "ئەگەر توانیت لە بیرو ھۆشتدا خەون دروست بکەیت و لە دلتدا بیرویتیت و دەرڤەتیش بۆ گومانەکانە سازتیت کەسێ بکەنەو و بیمرین ئەوا دەکریت خەونەکەت ببیتە راستی و ژیاخت بگۆریت".

کە لە تەمەنی شەش سالاندا بووم دوو خەونی گۆردەم ھەبوو: خەونی یەکەم ئەو ھەبوو لە یاری تۆپی سەرمێزدا بێمە پالەوانی میسر. پێوانە بە دوا داچوونی ھەوالتەکانم دەکرد بەو ھیواوەی ھەوالتی خولەکانی شاری ئەسکەندەر بەبێستم کە ئەو کات تیایدا دەژام... تەماشای ھەموو پالەوانیتەکانم دەکرد. ھەر زوو دەچووم و تا دواھەمین خولەک دەمامەو. چاودێری پالەوانانی یاریەکەم دەکرد لە ھەموو جۆلە و پەفتاریکیاندا و لە شتووی یاریکردنی ھەریەکەیان ورد دەبوومەو. خەونم بەو ھەو دەبینی وەک ئەوانم لیبیت.

دوای چەند سالتیک بریارمدا بچمە تیبیکەو، لە زیاتر لە بیست یانە وەرزشیدا ھەوالتی ئەزمونکاریم دا، ھێچکامیان وەریاننەدەگرت. تا لە کۆتایدا یەکیک لە پراھینەرەکان پێیگوت: "من پراھینانەت پێدەکەم بەلام بە مەرجیک"، بە تەمەنزییەو لێمپرسی: "مەرجەکە چییە؟"، گوتی: "ماوہی سالتیکی تەواو و بە بەردەوامی ھەموو پۆتیک شەش کاتریم پراھینان دەکەیت و بە شداری پالەوانیتەکانیش ناکەیت تا ھەستدەکەم بە تەواوی ئامادەیت" بەبێ دوودلی مەرجەکەم قەبولکرد و دەستمانکرد بە پراھینانی ئەقڵی و جەستەیی. لە دوای شەش مانگ پراھینەرەکەم پێیگوت: "ئێستا دەچینە یەکەم تاقیکردنەوہ".

له وهرزه دا ته نها دوو خول مابوو، چيى سهرنجى هه موو لايه ك بوو كه له هه ردوو خوله كه دا پله ي يه كه كم به ده ستهټنا. له وهرزى داهاتو ترشدا له سهرجه م خوله كاندا پله ي يه كه كم به ده ستهټنا، له و خولانه ش پاله وانټي ته وه يى بوو. بووم به پاله واني ميسر. له سالى ١٩٦٩ دا و له پاله وانټي جيهاني له نه لمانياى پوژناو ادا نعاينده يى ولا ته كه مم ده كرد و يه كه مين خه ونى منداليم هاته دى. نه مه ش به هوى متعانه به خق بوونم كه تواناي نه م كارهم هه يه و له راستيشدا سهركه وټم.

خه ونى دووم نه وه بوو ده مويست بيمه به رټوه به رى گشتى يه كي ك له ميوانخانه گه وره كان و نه وه ي به جيهاندا بگه رټم. كه له قوتابخانه بووم هه نديك له ماموستاكان پرسياريان له قوتاييه كان ده كرد له سهر خوژگه و ناواتيان بو داهاتوو، من هه ميشه نه وه م دووپاتده كرده وه ده مه وټت بيمه به رټوه به رى گشتى ميوانخانه يه كى گه وره. هه موو جارتيكش نه وانه ي له ده ورم بوون پټم پټده كه نين و هه وټيان دده ورم بپوخټنن، به لام من له گه ل خه ونه كه م و زانخوازيم هر به رده وام بووم. هه ميشه كه له گه ل هاوپټكانمدا يارى نواندنمان ده كرد وامداده نا له ميوانخانه يه كداين، من به رده وام پوټلى به رټوه به رى گشتيم بو خوم داده نا. پاش نه وه به نهټيني ده ستم به خوټاماده كردن كرد بو بينيني نه م پوټله له زه مينه ي واقعي شدا. زمانه كانى ئينگليزى و فره نسي و نه لمانى فټر بووم. هه ر شټيكم بو رټك بكه وټايه په يوه ست به بواړى ميوانخانه وه ده مخويندنه وه. كاتيكي زږم له ميوانخانه گه وره كاندا به سهر برد به ته ماشاكر دنى ميوانه كان و نه و كه سانه ي ده هاتنه نه وټ، له كاتى خه ريك بوونياندا به كاروباره كانى ميوانخانه وه له كارمه نده كان ورده بووم وه (به جياوازي پله و سروشتى كاره كانيانه وه). له سالى ١٩٧٠ له په يمانگاي ميوانخانه كاندا ده ستم به خوټندن كرد. پوژه كان تيپه رين و له سالى ١٩٧٥

لەگەڵ ھاوسەرەکەم (ئامال) کۆچمان کرد بۆ کەنەدا. لە ماوەی چوار پۆژدا ھەردوو کمان ئیشمان دۆزیووە، کارەکەی من شتێکی قاپ و کەلوپەل بوو لە میوانخانە یە کدا، لە نێو ھاوکارەکانمدا من باشترینیان بووم!!

پۆژێکیان بە پێتو بەری گشتی میوانخانە داوایکردم... چوو مە لای و لە کاتی چاپێکە و تنیدا لە نووسینگە کە ی پێمگوت: "گەرەم! ھەواییکی دڵخۆشکار و ھەواییکی ناخۆش پێیە"، گوتی: "با لە ھەوایی خۆشە کە وە دەستپێکەین"، پێمگوت: "من دەبم بە پێتو بەری گشتی"، گوتی: "جوانە، ئە ی ھەوایی ناخۆشە کە چییە؟"، بە زەرەدە خەنە وە پێمگوت: "نووسینگە کەت وەرەدە گرم".

زۆر بە خێراییی و بروسە کاسا ھەوایی کە بڵاوبوووە و کارمەندەکان دەستیان بە گالته پێکردن کرد، بەوێی لە دیدی ئەواندا گواپە شیت بووم.

لەدوای ئەو وە زۆر بە لیبران و جیددیەتە وە کارم کرد. ھەر لە مۆنتریال دەستکرد بە خۆتەندنی بواڕی میوانخانەکان لە پەیمانگایەکی تاییەتدا. بەردەوام بووم لەسەر کارکردن و خۆتەندن. زۆرم خۆتەندە وە، بەشداری ئەو چالاکیانەم دەکرد کە ھەر بە پێتو بەرێک بەشداری تیدا دەکرد. لە سالی ۱۹۸۶دا بوومە بە پێتو بەری گشتی یە کێک لە میوانخانەکانی پێنج ئەستێرە. بە مەش خەونی دوو مە ھێناوە دی.

بە ئی، خەیاڵکردن ھێز و توانایییە و دەگونجیت خەون و خۆزگەکان بێنە پاستی بەرچاو.

"ئەلیانور روزفلت" گوتویەتی: "نایندە بۆ ئەو کەسانە یە کە باوەریان بە جوانی خەونەکانیان ھەیە". لە ئەم پێو دەستیکە بە دروستکردن یان دووبارە دروستکردنەوێی خەون و خۆزگە کانت، با خەونی گەرەت ھەبێت. ھەر وە "جوئا" گوتویەتی: "خەونی بچوک مەبێنە، چونکە خەونی سادە و بچوک ھێزی پالەرانە ی نییە بۆ مۆف".

هه نوکه ئه م پڼگه یه ی خواره ووت ده ده می، هتزی خه ونه گانت
گه شه پتده دات:

۱. ده شت لای خۆت تۆمار بکه که ده خوازیت به ده ستیان بهیت.
۲. به پتی گرنگیان بۆت پزیه ندیان بکه، زۆرت گرنگ پاشان گرنگ و دواتر
که متر گرنگه کان.
۳. بۆ ماوه ی پانزده خوله که له جیگایه کی هتمن و ئاسوده به خشدا دابنیشه
که هیچ کهس بیزارت نه کات.
۴. به ئاسوده یی و قولیه وه هه ناسه بده، سبیه کانت پریکه له هه وا و له گه ل
خالیکردنه وه ی هه واکه دا هه رچی پاراییه که له جهسته تدا هه یه ده ریکه .
له باریکی ته واو و ئاسوده و ئارامدا دابنیشه، پیلوه کانت لیکنی، ته رکیز
بکه ره سه ره هه موو به شه کانی لاشه ت و وه ها خه یال بکه به پلیکانه یه کی ده
پلهیدا دیته خواره وه و له گه ل هه ره پله یه کدا که داده به زیت هه ست به پشوو و
هیوربوونه وه ی زیاتر ده کهیت.
- له سه ره پله ی ده یه م به ته واوی واز له خۆت بهینه و هه ست به ئاسوده یی و
ئارامی بکه و هه ره پاراییه که هه یه له خۆتی دووربخه ره وه .
- له سه ره پله ی تۆیه م هه ست به پشویه کی زیاتر و هیوربوونه وه ی پتر بکه .
- له سه ره پله ی هه شته م پشوو و هه وانه ووت زیاتر ده بییت.
- له سه ره پله ی هه وته م زیاتر هیوربوونه وه .
- له سه ره پله ی شه شه م هیوربوونه وه ی زیاتر.
- له سه ره پله ی پینجه م هه وانه وه ی زیاتر.
- له سه ره پله ی چواره م هیوربوونه وه ی زیاتر.
- له سه ره پله ی سبیه م هه وانه وه ی زیاتر.
- له سه ره پله ی دووه م هیوربوونه وه ی زیاتر.

- له سهر پله ی په کم له وپه پری خه وانه و هیوربونه وه ی ته واودا.

وه ها خه یال بکه له پیشته وه درگایه ک هیه، ده ست له درگا که بده، بیکه ره وه. تیبینی نه و نوره بکه که له پشتیه وه درده چیت. نه و نورو پوښنایی داهاتو ته. به و درگایه دا گوزهر بکه و له ژبانی داهاتو دا پوه و نامانجه که ت بجوئی. له سهر هیلی چوارچیه زه مهنیه که ت به رده وام به له پوښتن تا ده گه یته نه و کات و شوینه ی خه ونه که تی تیدا دینه دی... تیبینی نه و بکه نیستا له کویدایت؟ نه وانه ی له دهرتدان کین؟ چی له به رده که یته؟ تیبینی هه موو نه و شتانه بکه که ده یانینیت، که ده بییستیت... کاتیکیش خه ونه که ت بووه واقع بزانه چی به خوت ده لیت؟

له و کاته دا تیبینی هه سته کانت، هه ناسه دانت، که شی ده ورو به رت، پله ی گرمی نه و ژوره ی تیدا ده ژیت بکه. به سه رجه م نه دنامه کانت هه ست به هه موو شتیک بکه.

نیستا و له دوی به ده سته پنیانی نامانجه که ت وینه یه کی خوت پیکه پینه، نه م وینه یه گه وره بکه و پتر له خوتی نریک بکه ره وه. هه موو نه و په نگانه ی بۆ زیاد بکه که زیاتر له لات په سندن. بریک وزه به وینه که ببه خشه به هه ناسه هه لمزینیکي قول و پاشان له وینه که دا بیده ره وه... نه م کاره سی جار دووپات بکه ره وه، بروانه وینه که چوڼ له سه روته وه مه له ده کات.

هه نوکه واز له وینه که ت بهینه (له کاتیکدا که خه ونه که ت به دپه پناوه) پاشان له سهر هیله زه مهنیه که ت بکه پیره وه بۆ کاتی نیستا، بروانه نه و وینه یه ی داهاتوی خوت... نه م هه ش نه و وینه یه یه که چاوه پری ده کریت پیبگیت.

ساتیک وهر بگره تیایدا سوپاسی نا ناگاهیت بکه یته، سوپاسی نه و خوا به بکه که بۆ به دیهاتن و ده سته به رکردنی خه ونه که ت هه موو نه و هیزه ی دایتی.

پیلوه کانت لیکېنې و به پليکانه که دا سرکه وه. له هر هنگاو کېدا ده بېته
خاوه نې وزه و متمانېه کي پتر و هه ست به بورانه وهی زیاتر و زیاتر ده کیت.

- پله ی په که م متمانې زیاتر.

- پله ی دوو ه میزی زیاتر.

- پله ی سیپه م متمانې زیاتر به خوت و به توانا کانت پوو ه و سرکه وټن.

- پله ی چواره م وزه ی زیاتر و میزی هه ناسه دانت زیاتر ده بیت.

- پله ی پینجه م وزه ی زیاتر.

- پله ی شه شه م متمانې زیاتر و میزی زیاتر و وزه ی زیاتر.

- پله ی حه وټه م وزه ی زیاتر و متمانې زیاتر.

- پله ی هه شته م وزه ی زیاتر و میزی زیاتر.

- پله ی نویه م وزه ی زیاتر.

که ده گه ټه پله ی ده ی م چاوه کانت بکه ره وه و له گه لیدا هه موو زانین و
هه موو متمانېه کي پیویست بۆ به ده سته ټناني خه ونه که ت ده سته خه.

نیستا پیروز بایت لیده که م که به نه زمونیکی نمونه یی به هیژدا تیپه ریت. بۆ
دورینه وهی ټاینده په کي نیجایی و پوښن.

بۆ هر خه ونیکت نه م هه شقه دووباره بکه ره وه، چند جارېک (به پیی توانا)
پاهیتانی له سر بکه. چونکه پیده چیت نه م پاهیتانه کاری موعجیزه ناسا له
زیانندا دروست بکات. دروست وه ک نه وهی له ژيانی مندا پوویدا.

نه مړو ده سته پیکه و خه ونی گه وره ببینه.

درباره ی ژيانی سرکه وټووان بخوینه ره وه و هه ست به سرکه وټنیا ن بکه.
به وچره خوت ببینه که ده سته که وټه کانی نه وانت به ده سته ټناوه. ناگاداری
دزه کانی هونه کان به، وریای ژه هری شیرین به. دهره فته بۆ هیچ که س

مه‌ره‌خسپنه (ته‌نانه‌ت بق خوشت) یان هر شتیک، تالانت بکات و خه‌ونه‌کانت
بدزیت.

لینگه‌پئی با خه‌یالت به ویستی خوی مه‌له بکات؛ چونکه خه‌یال هیزنکی
ئه‌وتوی هه‌یه ده‌توانیت له گۆرینی سه‌راپای ژیا‌نتدا یارمه‌تیت بدات. متمانه‌ت
به خۆت هه‌بیّت، زۆر دووپاتی‌بکه‌ره‌وه: "من ده‌توانم سه‌رکه‌وتوبم، دلنیام
توانای سه‌رکه‌وتنم هه‌یه". به‌ویستی خوا ده‌گه‌یه به‌رزترین ئاسته‌کان.

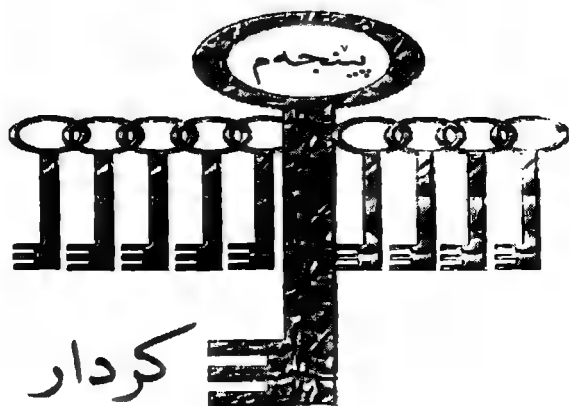
هه‌میشه‌ش یادت بیّت:

هه‌موو ساتیک و هه‌ها بژی کۆتا ساته‌وه‌ختی ژیا‌نته،

به‌باوه‌ره‌وه بژی، به‌ئومیده‌وه بژی،

به‌خۆشه‌ویستی‌یه‌وه بژی، به‌تیکۆشانه‌وه بژی و

پێزو به‌های ژیا‌ن بزانه.



كليلى پىنچەم

کردار

"پىڭگاي ھېز"

"زانىن و زانىارى بەتەنھا بەس نىيە، پىئويستە
كارپىڭردنى لەگەلدا يىت. ئامادەگىش بەتەنھا
بەس نىيە، پىئويستە كاركردن ھەيىت."
كۆتە

لەوماوئەدا كە بەرپۆئەبەرى گىشتى يەككەك لە ميوئاخانە گەرەكانى
مۆنترىالى ولاتى كەنەدا بووم، بەردەوام بەدواى ھەموو زانىارىيەكى نویدا
دەگەپام بەتايبەت لەبوارى گەشەپىدانى كەسى و پەفتارى مەویدا. پۆڭڭىيان
سەرۆكى كۆمپانىا پاگەياندىنكى بۆ ناردەم لەبارەى زانستىكى نوئى بەناوى
(بەرنامەپۆڭى زمانىانەى دەمارى) پىشنىارى بۆ كردەم ئامادەى (قورق شۆپ)ك
بەم لە نىۆيۆرك بۆ ماوئەى سى پۆڭ. بەبى دوودلى يەكسەر قەبولمەكرد.
بەتەواوى پەرۆش بووم، بەو ھەستەو كە ھەولەدەم زانستىكى نوئى فېزىم.
ئامادەى قورق شۆپەكە بووم. پۆڭى يەكەم تىپەپاند بەبىئەوئى ھىچ تىپىگەم،
ھەستم بە بىھىواى دەكرد، خەرىك بوو يەكسەر بگەپمەوئە مۆنترىال بەلام

• بهرله وهی بییهوایی به ته وای داگیرم بکات بریارمدا دهرقه تیکی دیکه به خۆم بدهم. پۆزی دوهه میش به رده وام بووم. ئامادهی وانهی یه کهم بووم، زۆر به میز بوو. وانه بیژده که توانی له ماوهی که متر له ۲۰ خوله کدا به ته وای یارمه تیم بدات له گۆرینی ئه و بیروباوه په سهلبیانهی سالانیک بوو گرفتاریان بوو بووم. بریارمدا ژوک شۆپه که ته واو بکه... زۆر سوودم لیبینی و به ته وای ژیانم پوهو باشتربوون گۆرا. بریارمدا هه ر بپوانامه یه که له م زانسته دا بۆم بگوئیت به دهه ستهیه تهم به مه به سستی هاوکاریکردنی خۆم و کهسانی دیکه ش. دواى شه ش مانگ یه که مین بپوانامه ی خولی سه ره تایم به دهه ستهیه نا. پاشان بپوانامه ی (ممارس) و له داویدا (معلم ممارس) و پاشان بوومه (مدرب معتمد) (ئه مانه چه ند ناستینک له NLP دا که به خولی پاهیتانکاری دهه گوترینه وه) موماره سه که نزیکه ی ده ساڵ له کار و پاهیتانی گرتوه. دواى شه ش مانگ له دهه رچوونم، له مۆنتریا له هاوپییه کهم بینى که هه موو قوناغه کانی پيشوومان پیکه وه ته واو کردبوو. هه وایم لیپرسی چ سوودیکی له و بپوانامه پاهیتانییه وهه رگرتوه که به دهه ستهیه ناوه؟ ئه و گوتی: "گۆرانکاری زۆر له ژیانمدا پوویداوه، توشی تیکشکانی دهروونی هاتووم، تائیتستاش بریارم نه داوه هیچ کاریک به بپوانامه کهم بکه".

با پیکه وه بپوانین چى پوویدا... ئه م هاوپییه سالانیکى زۆری ژیانى له خویندندا به سه ربرد، هه زاران دۆلاری خه رچکرد تاكو بیپته (مدرب معتمد)، واته: ئه و زانیاری ته وای هه بوو بۆ دهه سته سه رداگرتنى هه سته سه لبیه کانی که چى ئه و زانیاریانه یی به کارنه میناوه و هیچ سوودیکی له به دهه ستهیه نانی بپوانامه که ی وهه رنه گرتوه و توشی داپووخانی دهروونیش هاتووه. ئه و زانین و زانیاری هه بوو بۆ دروستکردنی گۆرانکاری ته واو له ژیانى خۆی و ژیانى نه وانه ش که خۆشیده ویستن. ئه و لیها تووی و سه لیه قه شی هه بوو وها بکات له

ناستیکی به رزدا بږی، به لām زانیاریه کانی نه خستووه ته بواړی جیبه جیکردن و کاره وه.

ده گونجیت لیوان لیو بیت له په روشی و وزه یه کی به رزت هه بیت و زانیاری و هیزی نه قلی ته وای پتویستیش بۆ س—هرکه وټن هه بیت، به لām نه گهر سرجه م نه وانه نه خسته بواړی جیبه جیکاریه وه، هیچ به هایه کیان نابیت و که لک و سوویشیان له پشته وه نابیت.

"جیم رون" له کتیبی (حهوت پڼگا بۆ کامه رانی و خوشگوزه رانی) دا ده لیت: "زانین و زانیاری به یی جیبه جیکاری ده گونجیت ببیته هوی بیوه ری و تیکشکان".

با نیستا پرسیارکت لیبکه م... نایا که سیک ده ناسیت له و بپوایه دابیت ده زانیت بۆ گورینی ژانی ده بیت چی بکات، هه روه ها ده شزانیت ده بیت که ی به م کاره هه لبتیت، به لām ناتوانیت هیچ کارک بکات؟ نایا که سیک ده ناسیت له ناستیکی به رزی فیروندایه و هه موو پیداویتیه کی هه یه بۆ ژانیکی باشر که چی بیکار داده نیشیت؟

به پیچه وانه شه وه... که سیک ده ناسیت ناستیکی نرمتری زانینی هه یه، له وانه یه هیچ بپوانامه یه کیشی به ده ستنه هینابیت، به لām که سیکي زور سرکه وټووه؟ لیږه دا جیاوازیه که له تهنه و شه یه کدایه نه ویش (کارکردن) ه". "کونفوشیوس" گوتویه تی: "پیاوی گهره و پایه به رز که م قسه ده کات و کاری زور ده کات".

باوکم هه میسه پیدیه گوتم: "دانایی و کارزانی نه وه یه بزانت چی ده که یت، لیها توویش نه وه یه بزانت چۆن ده یکه یت، سرکه وټنیش نه وه یه بیکه یت".

کاتیک موماره سه ی یاری توپی سه رمیزم ده کرد، هه میسه پرسیارم ده رباره ی یاریزانه پتیشینه کان و پالنه وانه جیهانییه کان له راهینه ره که م ده کرد.

پۆژتکیان هێنده پرسیارم لێکرد به ته‌واوی بیزارم کرد، پێیگوت: " ئایا نه‌وه ده‌تکاته یاریزانیکی زۆرباش، نه‌گه‌ر بۆ ماوه‌یه‌کی درێژ و به‌به‌رده‌وامی ده‌رباره‌ی تۆی سه‌مه‌یز قسه‌ت بۆ بکه‌م. نه‌گه‌ر له‌باره‌ی میژووی یاریه‌که‌وه بۆت بدویم، تۆ واده‌زانی نه‌وه یارمه‌تیده‌دات له‌ پالنه‌وانیتی نه‌ته‌وه‌یدا به‌یه‌ته‌وه؟". گوت: "بێگومان نه‌خێر به‌لکو ته‌نها زانیاریم ده‌داتسێ له‌ سه‌ر یاریه‌که‌" ... به‌ وه‌لامی پاهینه‌ره‌که‌م ته‌واو قه‌ناعه‌تم کرد که تیایدا جه‌ختی له‌ سه‌ر نه‌وه کرده‌وه زۆر گرنگه‌ بتوانم زانیاریه‌کانم به‌مه‌ به‌واری کاربێکرنه‌وه، به‌رده‌وام و به‌پێکوپێکی و لێپرا نه‌وه پاهینه‌تان بکه‌م ده‌بمه یاریزانیکی کامل و ته‌واو. نه‌و داوا لێکردم له‌م جو‌ره پرسیار و باسانه‌دا خۆ ببوێرم هێنده‌ی نه‌وه‌ی دلکارانه و به‌لێپرا نه‌وه له‌ مه‌شقه‌کردن به‌رده‌وام بم.

ئێستا هه‌مان پرسیار تێده‌که‌م. نه‌گه‌ر قسه‌م بۆ کردیت بۆ نمونه ده‌رباره‌ی مه‌له‌کردن، ئایا ته‌نها نه‌مه وه‌هات لێده‌کات بیه‌ته مه‌له‌وانیکی باش؟ بێگومان نه‌خێر، چونکه بۆ ئه‌م کاره و نمونه‌ی ئه‌م کاره پێویستیت به‌ مه‌شق و جێبه‌جێکاری هه‌یه. په‌ندێکی چینی هه‌یه ده‌لێت: "ده‌بیستم و بیرم ده‌چێته‌وه، ده‌بینم و بیرم ده‌که‌وێته‌وه، کار ده‌که‌م و تێده‌گه‌م".

نه‌گه‌ر ئه‌م په‌نده‌مان به‌راورد کرد له‌گه‌ڵ نه‌و لێکۆلینه‌وانه‌ی زانکۆی (بیل) له‌ ئه‌مریکا نه‌جامیدا هاوشیوه‌یی و لێکچونی ده‌بیننه‌وه له‌نیوان نه‌و په‌نده و ئاکامه‌کانی لێکۆلینه‌وه‌کاندا که ده‌ریانخست:

"نێمه ١٠٪ یاخود که‌مه‌تر له‌و پێژه‌یه‌مان بیر ده‌مینیت که ده‌بیستین، ٢٥٪ نه‌وه‌ی ده‌بینین، ٩٠٪ ی نه‌وه‌ی به‌کردار ده‌یکه‌ین".

جاریک پرسیار له‌ سه‌رۆکی کۆمپانیایه‌کی سه‌ره‌که‌وتوو کرا ده‌رباره‌ی نه‌و پێداویستیه‌ گرنگانه‌ی که‌ سێک سه‌ره‌که‌وتوو ده‌کات و ده‌یه‌یه‌نێته‌ لوتکه، له‌

وه لاما گوتی: "مادام قه ناعه ت به و بیړوکه یه هیه که له بیر و هڅستدایه، ده سته جی کار ی بۆ بکه".

"جیمی کارتر" سهړوکی پېشوی ویلایه ته یه کگرتووه کانی نه مریکا گوتویه تی: "ده کړت کاتزمیر نژی به یانی له خه و هه ستم و حه واهه بم، یان کاتزمیر شه شی به یانی له خه و هه ستم و سهړوکی ویلایه ته یه کگرتووه کانی نه مریکا بم".

له یه کیک له و واناندا که له مونتریال پېشکه شم کرد، هانی ناماده بوام دا بۆ نه وه ی کار به زانین و زانیاریه کانیان بکه ن و جیبه جیکاری بکه ن، بیست دۆلاره کم له گیرفام ده رهیتا و پرسیارم لیکردن: "کی له نیوه پیڅی خوښه نه م پاره یه بۆخوی بیات؟"، سهړجه م ناماده بووان ده ستیان به رزکرده وه ته نها خانمیک نه بیټ که ته مه نی ۴۰ سالیک ده بوو، هه ستاو به خیزایی به ره و پووم هات و پاره که ی بر دو گه راپیه وه بۆ جیکه که ی خوی. هه موو ناماده بووان به سه رسوړمانه وه لیان ده پوانی، ته نها لیډوانیشم له سه ر نه م هه لویسته نه وه بوو گوتم: "به راستی نه مه یه مه به ست له کارکردن و جیبه جیکاری". له وکاته وه نیډی نه م نمونه یه م به کار نه هیتاوه !!

"بنیامین فرانکلین" گوتویه تی: "نه وه ی ته نها له سه ر هیوا ده ژی به پوژده وانی ده مریت".

شتیکي جوانه مرؤډ به هیوا و خه ون ده سته پیکات، به لام نه گه ر خه ون ت دی ده بیټ ده سته جی و به بی دودلی جیبه جی بکه یت. زانین و مه عریفه له گه ل هیوا و نومید دوو شتی جوانن به لام به ته نها هه ر خویان به س نین. به داخه وه زوړینه ی خه لک ژیانیکي دوور، زوړ دوور، له توانا راسته قینه تاییه تیه کانیانه وه ده ژین و چه ند کاریک ده که ن هیچ خوښه ویسته کیان بۆی نییه. له په یوه ندیگه لیک به رده وامن هوکاری بازار پیبه خشینیانن... له بری نه وه ی

بەدوای چارەسەرى ئاستەنگ و گىرەتەكانياندا بگەپتەن، بەردەوام ھەر تەنھا سكاللا و بۆلەبۆل دەكەن و پۆژەكان گوناھبار دەكەن.

دوو ھۆكار ھەن پەن لە خەك دەگىرن تواناكانيان بىخەنە بواری پراكتىكى و كارەوہ.

ھۆكارى يەكەم: ترس

ترس دوژمنى سەرەكى مەژۇ و كۆسپى يەكەمى پىگىرە لە جولە و ھەلسوكەوتى خەك لە بەدبەپتەن و دەستەبەركردنى خەونەكانيان...

چوار جۆر ترس ھەيە

يەكەم: ترس لە بۆوہرى:

كە كەسەك بە تاقىكردنەوہ يەكى سەرنەكەوتوانەدا تىپەپووبىت ئىدى لە ترسى سەرنەكەوتەن و دۆپان نايەووت ھەمان ئەزمەون دووبارە بكاتەوہ. دەگونجىت ئەو كەسە ھەر لە تەمەنى مندالىدا بەرنامەپۆژ بووبىت سەركىشى بۆ ھىچ سەرچلەكى دىكە نەكات، لەوانەيە لە مندالىوہ و بەدرىژاى ژيانى باوكى بىنبىت ھەر ھەمان كار دەكات و دووبارەدەكاتەوہ. دەشىت باوكى نامۆزگارى كردبىت لاساىى بكاتەوہ تاكو پووبەپووى دۆپان و بۆوہرى نەبىتەوہ.

دووەم: ترس لە قەبۆل نەبوون:

ئەم ترسە ھۆيەكە بۆ ئەو كە كەسانىك وەھا دادەنن پوودانى ھەر گۆپانكارىك لە ژياناندا پىدەچىت ئاكامەكەى پەفز و قەبۆل نەبوون بىت.

جاريك ئافرەتىك داوايلىكردم لەسەر وازمىنانى لە جگەرەكىشان يارمەتى بەدەم. لەپاستيدا لەم كارەدا سەرگەوت و بە وازمىنانى لەم خووە خراپەى زۆر دلخۆش بوو. دواى شەش مانگ پەيوەندى پىوہكردمەوہ و داوايلىكردم جاريكى

دیکه بمبینځته وه. له کاتې چاوپښکه وتنه که دا حالې خویې بڼو باسکرم که له دواى نه وه وازې له جگړه کښان هیڼاوه پوښه پوښې گرفتیکې گه وږه دیکه بوږته وه. زړدیک له هاوړپښکاني جگړه کښن و دواى واز هیڼانه کې نه م له جگړه کښان نه وان خوږان لى دوږه په ریز کړدوه، نه مېش وه هاى ه سترکړدوه به م کاره ی له ناویاندا نامو بووه. بویه بریارید او دوه دوباره جگړه بکښیت تا له نڼو هاوړپښکانیدا قه بولکړاوییت. له کاتې چاره سهرکړدې حال ته که پدا هه ولما له م ترسه پزگاری بکېم تا متمانې به خوې زیادیکړد و قه ناعته ی به وه کړد که ده کړیت واز له جگړه کښانیش بهییت و له هه مانکاتد له نڼو هاوړپښکانیشیدا بمینځته وه... قه ناعته م پیکرد نه گه ر نه وان له بهر نه م بریاره هاوړپښه تی نه میان په دکړدوه نه وا نه و که سانه هاوړپښې راسته قینه ی نین... تنها به نه مانی نه م جوړه ترسه ی به ته واوی وازې له جگړه کښان هیڼا.

جوړی سڼیه م: ترس له نادیار

نه م ترسه ده توانیت پڼ له جوړه و هه لسوکه وتمان بگړیت، بڼو پوونکړدنه وه ی نه م خاله نمونه یه ک باسده که ین

پیاوړیک هاته لام سکاڼی له ده ست گرفتیکې ده کړد که ته واو شپړزه ی کړدوه و بیتاقه تیه کی زوړی بڼو دروستکړدوه. نه م پیاوه گړیبه سڼیکې کارکړدنی بڼو پیشنیاز کرابو بڼو ماوه ی دووسال له فوره نسا، به لام تا نه و کاته له هیچ شوینیکې دهره وه ی مونتریال (که نه دا) نه ژیاوو... دواى باسکړدنی گرفته کې لیمپرسی: "خراپترین شت چییه نه گه ر تو لیره بژیت پیده چییت پووبدات؟" گوتی: "دواى شه ش مانگ په نگه گړیبه سته که هه لېوه شیتته وه" پاهان پرسیم: "نه ی باشتړین ټاکامه کان چین که ده کړیت پووبده ن نه گه ر پیشنیاز که ت قه بولکړد؟"، نه و گوتی ده کړیت سهردانی زوړ له ولاته

نه وروپیه کان بکات جگه له گه پان به فهره نسا خږیدا و سهره پای ده سته و ټیځی مادی گوره ش... له دوی گریبه سته که ش ده گه پټه وه مونتریال و کاری تایبه تی خوی ده سته پیده کاته وه.

دوی چاره سهره ناعه تی کرد و بریاریدا گریبه سته که قه بولبکات و له پاستیشدا سه فهره که ی کرد بڼ فهره نسا. نه وه ی له حاله تی نه م پیاو ده پویدا نه وه یه که نمونه یه کی ئیجابیمان دږیه وه بڼ ناینده، تیایدا پیداکړی زیاتر له سهر تاییه تمه ندیه کانه. به جږړیک هڅکاره کانی قه بولکردن دږ زیاتر بون له هڅکاره کانی په دکر دنه وه... ماوه ی گریبه سته که ی له گه ل خیزانه کیدا له فهره نسا به سهر برد و چږی ته ووی له هه موو ساته کانی گه شته که ی وهرگرت، پاش ماوه دیاریکراوه که ش گه پایه وه و له مونتریال ده سته کړده وه به کاره تاییه تیه که ی خوی.

جږړی چواره م: ترس له سهرکه وتن

نه م جږړه ی ترس لای هه ندیک که س هیه و له ناخی دهر و نیانه وه بریایان وه هیه سهرکه وتن مانای نازار و غم و ته نهاییه...

بڼ پوونکردنه وه نه م نمونه یه باسده که ی: له سالې ۱۹۹۶ دا له یه کیک له ولاته عهره بیه کان بووم، به ئوتومبیلکی تاکسی بڼ شوینی پیشکه شکر دنی یه کیک له وانه کانم ده چووم، شوفیری تاکسیه که له چله کانی ته مه نیدا بوو. له پڼگادا ئوتومبیلکی مارسیدس به ته نیشتماندا تیپه پی، شوفیره که گوتی: "خاوه نی نه م جږړه ئوتومبیلانه هر هه موویان دزن، له پیناوی پاره دا هه موو شتیک ده کن". من پرسیارم لیکرد: "تو هه زنا که ییت پږتیک له پږزان بیته خاوه نی نمونه ی نه م جږړه ئوتومبیلانه؟" جږړیک ته ماشای کردم وک نه وه ی گالته م پیکرد بیت، پیگوتم: "من نامه ویت دزیم، دلخوشم به وه زعی ئیستام" ... نه م پیاوه له و باوه په دا بوو سهرکه وتن ده گونجیت هویه ک بیت بڼ نه ومی مړو له

نرخى خۆى كەم بكا تەو. ھەندىك كەس ناتوانن خەيالى خۆيان بە دەولە مەند و ساماندارى بكن، بۆيە كاتىك زىاد لە بارى ئاسايى دەرامەت و دەستكەوتيان دەبىت. سەرکەوتنە كەيان تىگدە دەن و بە زىادە پەوى و زىادە خەرجىەو دەبەخشن و بەفەرۆى دەدەن. لەبەرئەو ترس لە سەرکەوتن دەگرىت پئ لە خەلك بگرىت لە چىبە جىكارى و خستە كارى بىركردنەو كەنيان.

ھۆكارى دووھى پىگەر لە ھەلسوكەوت، دواخستن و ئەمۆ سەبەى كرنە:
ھەندىكمان ئەو ئەركانە مان دوا دەخەين كە پتويستە ھەر ئىستا پىياننە ئبستين. دوايدە خەين بۆ پۆزىكى تر و ھەفتەى داماتووتر و بەوشپۆە. ئەگەر ئامانجىكت ھەيە و دەخوازىت بە دەستىبەيتىت، لە ھەمانكاتدا ھەستدە كەيت شتىك ھەيە پئ لە ھەلسوكەوت و جولەت دەگرىت، بە دواى ئەو ھۆكارە راستە قىنەيە دا بگە پئ كە لە پشت پىگرتنە كەتەو ھەيە، ھەر لەوكاتە دا لەخۆت بپرسە:

- چىبە پئ لە ھەلسوكەوت دەگرىت؟
- ئەگەر بەتەواوى ھەلسوكەوت كەرد، خراپترين شت چىبە دەگونجىت پووبدات؟

- ئەگەر بەتەواى ھەلسوكەوت كەرد باشترين شت چىبە پىدەچىت پووبدات؟
ئىستا ھەولبەدە بپهيتەتەو يادت، لەژياندا چەند جار پووبە پووى ھەلۆىستى قورس بوويتەتەو و توانيوتە بىگوزەرىت؟

لە (بەرنامە پۆزى زمانىانەى دەمارى) دا دەلئين: "فەشەل بوونى نىيە، بەلكو تەنھا ئەزموون ھەيە".

لە وتارىكى پۆزنامەى (وول سترىت) دا سەرنووسەر دەلئيت: "لە فەشەل و بۆھەرى بىزار مەبە، خەفەت بۆ ئەو دەرەفەتەنە بخۆ كە لە دەستت دەچن و ھەولنادەيت لانيكەم تەنھا تاقيان بگەيتەو".

بەندیکی یابانی ھەبە دەلێت: "ئەگەر ھەوت جار کە وتیت، بۆ جاری ھەشتەم ھەستەرەو".

پۆژنامە نووسیێک دیداریکی لە گەڵ کەسیکی سەرکەوتوودا سازکرد و لێپرسی: "نەینێ سەرکەوتنت لە چیدا؟" وەلامیدایەو: "ئووشە: بپارە دروستەکان" پۆژنامە نووسەکە پرسى: "چۆن دەتوانیت بپارێ دروست بەدەیت؟" گوتى: "تەنھا یەک وشە: زانین(ئەزموون)" پۆژنامە نووسەکە لێپرسی: "چۆن دەتوانین زانین و ئەزمونمان دەستبکەوێت؟" گوتى: "بپارە ھەلەکان".

بەندیکی چینی ھەبە دەلێت: "بپارێ دروست لەدوای ئەزموونەو دەیت، ئەویش لە بپارێ ھەلەو دەیت"

گرنگ نییە لە پابردوودا چەندجار بێوەر بوویت یان چەندجار کەوتوویت، گرنگ ھەلەسوکەوتی ئیستا و سود وەرگرتنتە لە بێوەرەکانی پابردوو. پابردوو ئەو خەزێنە یە کە ھێز و دانایی تێدا یە... پێویستە لە ھەر بێوەری و ھەلەلێکەو کە پێیدا تێپەر بویت و تێدەپەریت فێربیت، ئاگادار بە وەك ئەو تابلۆیەى لێمە کە لێنووسراو "بەستە".

لە ئەم پێوێ دەست بە جۆلە و ھەلەسوکەوت بکە، جا قسەى خەلک ھەرچۆن بێت و کردارەکانیان ھەرچە کە بن، پێویستە گرنگی کەمتر بە و قسانە بەدەیت کە دەبێت و زۆرترین گرنگی پێدات بۆ بەدیهێنانى خەونەکان ت بێت. "ھیلین کیلر" گوتیەتى: "زان سەرکێشەکی پرمەترسیە یان ھەر ھیچ شتێک نییە". پێویستە پەرۆشیت جەم بکەیت و ھەر ئیستا دەست بە جۆلە و ھەلەسوکەوت بکەیت، بۆ بەدیهێنانى ئەمەش پێویستت بە پلانکێشى ھەبە. خەلکانێکی زۆر بێوەر بوون تەنھا لە ھەرئەوێ پلانێکی پوونیان بۆ بەدەستھێنانى نامانجەکانیان نەکیشاو.

دانەری کتێبی (فەلسەفەی پێکسازی) گوتویەتی: "هەلسوکەوتی بێ پلان هۆکاری هەموو بێوهریەکە".

پێ بەکەس مەدە لە بەردەمتدا بوەستیت و هەمیشەش "والت دیزنی" بپێنە بەرچاو، لەو پۆژنامەیەکی کاری تێدادهکرد بەو بیانوەی داھێنەر نییە دەرکرا. لەبارەی "تۆماس نەدیسۆن" وە مامۆستاکی گوتویەتی: "قوتابیەکی دەبەنگە و ھەرگیز هیچ شتێک فێرنابێت". "نەلبیرت ئەنیشتان" لەتەمەنی چوار سالییدا دەستی بە قسەکردن کرد و تا سالی حەوتەمی تەمەنی نەیدەتوانی بخوینێتەو، مامۆستاکانی لەبارەییوە دەیانگوت پێشکەوتنی زانینی میواشە و کەسیکی کۆمەلایەتی نییە و خەونی سادە و گالتهجاریانەیی ھەیە.

من وەك خۆم یەكێك لە پاهێنەرەکانی تۆپی سەرمیز لەبارەمەو گوتی ھەرگیز لەم یاریەدا پێش ناکەوم، باشتەر وەھایە مومارەسەیی یاریەکی دیکە بکەم... خاوەنی یەكێك لە چێشتخانەکانی مۆنتریال دەریکردم و گوتی ھەرگیز لەبۆاری میوانخانەکاندا سەرکەوتوونابم... لەگەڵ ئەوانەشدا بوومە پالەوانی میسر لە یاری تۆپی سەرمیزدا و گەشتە پلەیی بەپۆوەبەری گەشتی گەورەترین میوانخانەکانی جیھان... پێویستە لە ئەمڕۆوە دەستپێکەیت، ئیتر دۆخەکان ھەرچۆنێک بن.

"دکتۆر پۆبەرت شولەر" دانەری کتێبی (ئەگەرە سەرکەوتووەکان) گوتویەتی: "ئەگەر ھەرگیز دەست پێنەکەیت، ھەرگیز سەرکەوتوونابیت. هیچ گرفتێک مەکە بە بیانوی نەجولان و ھەلسوکەوت نەکردن... لەدوای گەردەلول و زریان خۆرھەلدیت... ھەمیشە دەرکەوتنی خۆر لەدوای تاریکیەو، زستانیشت ھەموو جارێک دەگۆڕێت بۆ ھاوین".

ئێستا ئەم پێگایانەت پێشکەش دەکەم بۆ گەشتن بە جێبەجێکاریەکی

دروست:

۱. سئ ئامانج که ده خوازیت به ده ستیان به پئیت لای خۆت تۆمار بکه.
۲. پلان بۆ هر یه که له و ئامانجان به کێشه.
۳. هه ستیار به به رام بهر پئووستی و خێرای.
۴. هر ئیستا ده ست به جێ به جێکردن بکه.
۵. پۆژانه خۆت دلنیا بکه ره وه که ده توانیت ئامانجه کانت به ده ست به پئیت.
۶. یاسای (۱۰ سانتیمه تر) به کار به پئنه، یه کسه ر جوله و هه لسوکه وت بکه و هه موو پۆژیک به لایه نی که مه وه (۱۰ سانتیمه تر) له ئامانجه که ت بپۆ پئشه وه.
۷. وه ها هه لسوکه وت بکه که به راستی سه رکه وتوویت.
۸. خۆت به که سی تر به راورد مه که، به لکو خۆت له گه ل ئه و دیمه نه دا به راورد بکه که پئشتر تیایدا بوویت و ئه وه ی له داهاتو دا تیایدا ده بیت.
۹. پئداگری له سه ر ئاکامه کان بکه نه که هه نگا وه کان، هر ئیستا جوله و هه لسوکه وت بکه.
- هر نه مپۆ نه و گفتوگو ته له فۆنیه نه خا م بده که ده ته ویت بیکه یه ت، مه یخه ره به یانی یان کاتیکی دوورتر. ئه و که سه ی خۆشت ده ویت هر نه مپۆ پئیبلی تۆ خۆشت ده ویت، تۆ ناتوانیت مه زه نده ی ئه و کارانه بکه یه ت که ده توانیت بیانکه یه ت ئه گه ر خۆت تاقی نه که یه ته وه.

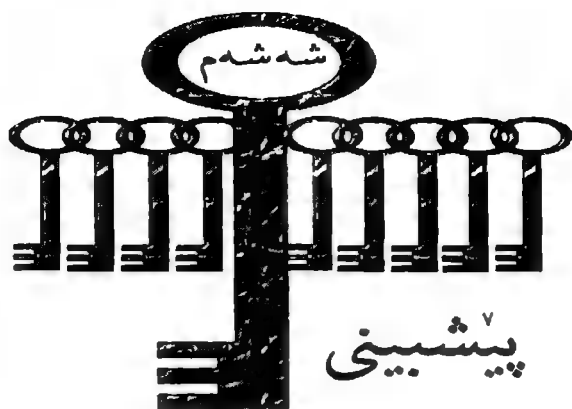
هه میشه ش یادت بیت:

هه موو ساتیک وه ها بژی کترتا ساته وه ختی ژیا نته،

به با وه ره وه بژی، به ئومیده وه بژی،

به خۆشه ویستییه وه بژی، به تیکر شانه وه بژی و

پئیز و به های ژیا ن لیزانه.



کلیلی شەشەم

پیشبینی

"رێگایەك بۆ واقع"

"بیرکردنەوه کانیان گەیانندوینیانەتە ئیستا، هەر
بیرکردنەوه کانیشمان دەمانگەیهننە شیوەی
سەینیمان"

جیمس ئالان

لەنیوەشەودا کە هەمووان خەوتبوون زەنگی تەلەفۆن لێیدا، لەپەر سوعاد
بەترسەوه بەناگاہات. دەستی بە گریان کرد و هەر بەگریانەوه دەیگوت:
"بەدلتیاییه‌وه ئەم تەلەفۆنە تاییه‌تە بە باوکمەوه، ئیستا هەوایی مردنیم
دەدەنێ. بەدلتیاییه‌وه ئەم پەيوه‌ندییه‌ هەوایی ناخۆشی پێیه، من ناتوانم
وه‌لامی بده‌مه‌وه"، زۆر بەکوڵ دەگریا. هەمووان بەناگاہان و پرسیاریان کرد چ
باسە؟ ئەویش بەدەم گریانەوه گومانەکی خۆی بۆ باسکردن... تا لەکو‌تایدا
هاوسەرەکی سوعاد بیستۆکی تەلەفۆنەکی هەلگرت و دوایی دەرکەوت
پەيوه‌ندیەکە بە هەلە بووه و مەبەستیان ئەمان نەبووه.

ه‌مایا تۆش بە نمونە ی ئەم ئەزمونەدا تێپەڕیویت؟

چی پووده‌دات کاتێک بەره‌و شوێنی کاره‌کەت بە ئۆتۆمبێله‌کەتەوه دەپڕیت و
لەپەر تێبینی دەکەیت ئەوا ئۆتۆمبێلی پۆلیس لەهەمان شەقامدا دواتکەوتووه،

پیشبینی چی ده کهیت؟ په سستانی خوینت به رزبیتوه تا ده بینیت
ئوتومبیلی پولیسه کان به تهنیشندا تیپه پی و به ره و جیگاهه کی دیکه پوښت.

چی پووده دات کاتیک ده کهیته شوینی کاره کهت یه کیک له هاوکاره کانت
پیتده لئین سه رکاره کهت ده یه ویت بتبینیت، پیشبینی چی ده کهیت؟ ده گونجیت
پیشبینی نه وه بکهیت له کاره کهت ده رتده کات، که له واقعیدا ده یه ویت به رامبه ر
کاری دوینیت سوپاست بکات، داوه ت بکات بق نانخواردنی ئیواره.

له یه کیک له وانه کاندئا نه و پرسیاره م له ناماده بووان کرد که نه گر له
نیوه شه ودا به زه نگی ته له فونه که یان له خو به ناگابین، له یه که م سادا چی
به خه یالیا ندا دیت؟ هه ندیکیان ده یانگوت: "بیگومان باوکم مردووه..."
هه ندیکي دیکه: "کوړه که م له بنکه ی پولیس ده ست به سه ره". یه کیک له
خانمه کانیش گوتی: "که که م له دوا مانگه کانی سکپردایه له وانه یه حاله تیکی
نازاراوی هه بیت..." ناماده بووان که زیاتر له پینج سه ده که س ده بوون که سیان
پیشبینی نه وه یان نه ده کرد ده گونجیت نه و په یوه ندیبه به هله بوو بیت یان
هه والیکي خوشی پیبیت.

جارتیکیان له ویلايه تی (میامی) ی نه مریکا له پشوودا بووم، هاوسه ره که م و
که چه کانیشم پیبوو. به دریزایی ماوه ی پشووه که خه یالیک ته واوی میشکمی
داگر کردبوو که دزه کان ماله که مان (له مونتریال) تالان ده که ن... پشووه که
چوار پوډی خایاند و که پاینه وه بق مونتریال، ده زانی چی پوویدا؟ به لئ دزه کان
ماله که میان تالان کردبوو.

هه ندیک خه لک زدر پسپوین له بیرکردنه وه له شتی خراپ و نازاراویدا، هه میسه
له و جوړه بیرده که نه وه و هر نه وانه ش پووده ده ن... نووسه ریکی پومانسی
ده لیت: "چی ده بیت نه گر ناسمان به سه رماندا بروخت."

گرنگه به باشی نه وه بزانتیت ده گونجیت لیوان بیت له په روښی و وزه و

لېھاتوۋى و لېزانى زۆرت ھەيىت و ھەموو ئەمانەش بخەيتە بوارى كارپىكرىنەو ھە شىۋەى ئەقلى و كردارى، بەلام ئەگەر پېشېبىنى سەرگەرتن نەكەيت پېۋەر دەبىت. سەرگەم سەرگەرتوۋان لەژياندا تەنھا شىتېك كۆياندەكاتەو ئەوېش چاۋەرپىكرىنى باشتەرە لەوھى ئىستا لەبەردەستدا ھەيە. ئەو كەسانە ھەرچىەك لەژيانىندا پوۋىدات زىاد لەشتەكانى دىكە پېشېبىنى سەرگەرتن دەكەن. پېشېبىنى بەتەواۋى وەك ئۆتۆمبىلېكە، دەتگەيەنېتە ئەو جىگايەى دەتەوېت بۆى بچىت.

"كۆنقۇشىۋس" ى دانا گوتۇيەتى: "ئەو ھالەتەى ئىستا تىايدايىت ئەنجامى سەرگەم بىركرىنەو ھەكانتە".

ئىستا ئەم پىرسىارەت لىدەكەم... تۆ بىروات بە (پېكەو بە بىرداھاتن-
(telpathy) ھەيە؟

ئايا پوۋىداۋە تۆ بىرت لەكەسىك كرديتەو ھەوېش لەھەمان ئەو كاتەدا بەتەلەفۇن پەيۋەندى پېۋەكرىدېت؟ يان پېشېبىنى شىتېك كرديت ئەو شتە بەتەواۋى وەك بىركرىنەو ھەكەى تۆ پوۋىدايىت؟ وەك ئەوھى لە شەقامىكى قەرەبالغا جىگايەك بۆ لىۋەستاندى ئۆتۆمبىلەكەت بدۆزىتەو...

ئەگەر ئەوانە پوۋىاندەو ئەوا بە تاقىكرىنەوھى (ياساى پېشېبىنىيەكان) دا تېپەپوۋىت. دەقى ياساكە دەلېت: "ھەموو ئەو شتانەى بە متمانەيەكى تەواۋەو پېشېبىنىان دەكەيت، وەك خۆيان لەژياندا پوۋەدەن".

ئىمە لە زانستى مېتافىزىكادا ئەو دەزانىن كە (ئەقلى وەك موگناتىس خەلگ و ھەلۋىست و دۆخەكان بۆ ھالەتى بىركرىنەو ھاۋشىۋەكان كېشەدەكات. ھەربۆيە كاتېك ئىجابىيانە بىردەكەينەو ھەلۋىستى ئىجابىيمان بۆ كېشەدەبېت. بەپېچەوانەشەو پوۋەدات ئەگەر بەشىۋازىكى سەلبى بىرېكەينەو، بەدلىيايەو ھەلۋىستى سەلبى بۆ خۆمان كېشەدەكەين... لەمبارەيەو

"هؤراس" گوتویه تی: "ئیمه زۆربه ی کات ئه وه به ده سته هئین که پیشبینی ده کهین". ئه م حاله ته له پزشکی پشپۆپی ده ماغ "د. دیفید کوسین" پوویدا، ئه و پیشبینی ده کرد به شێرپه نجه ی مۆخ ده مریت و به ته وای وه ک ئه وه ی پیشبینی ده کرد پوویدا. هه روه ها دایکێک پیشبینی ئه وه ی ده کرد له ئاینده دا منداله کانی به تۆمه تی دزی به ندده کرێن. که منداله کان گه وره بوون ماوه یه کیان به تۆمه تی دزینی ئۆتۆمبیل له به ندیخانه دا به سه ربرد، ئه و مندالانه دانیاننا به وه دا که دایکیان هه میشه دووپاتیده کردوه پۆژیک له پۆژان ئه وان هه پسده کرێن.

هاوڕێیه کم وه ک به رێوه به ری گشتی یه کێک له میوانخانه گه وره کان کاریده کرد، به لām وه زیفه کێ له ده سته دا. که پرسیارم له باره ی هۆی ده رکردنه که یه وه لێکرد، ئه و گوتی: "من خۆم پیشبینی ئه م ده رکردنه م ده کرد، ته نها چاوه رپێی تێپه ربوونی کات بووم". من وه ک خۆم پیشبینیم ده کرد بیه به رێوه به رێکی گشتی، له به رنه وه ی به وه پری متمانه و باوه رپوه پیشبینی ئه وم ده کرد، وه ک خۆی هاته دی.

جاریکیان هاوڕێیه کم پێیگوتم که هه موو پۆژیک له کاتژمێر چواری ته واودا هه ست به ژانه سه ریک ده کات. په یمانم دایه له کاتژمێر سێ و نیودا ببینم، چاوه رپێمکرد بزانم چ حاله تیکێ به سه ردادیت... دوا ی پێنج خوله ک له یه کتر بێنینه که مان گونی: "هه سته که م وه خته سه رنێشه که م بۆدیت... هه سته که م له هه رساتیکدا توشم دێته وه... پۆژانه ئه م حاله ته م به سه ردیت و به ته وایش له هه مان کاتدا".

که سانیک هه ن ده لێن: "چۆن پیشبینی شتیک ده که م له م ژيانده دا، من هه موو پۆژیک به هه ولێکی زۆر کارده که م، پێنج مندالیم هه یه و گه یروگرفتم له کار و مال که شمدا هه یه، به راده یه ک که ناتوانم هه قی سه رجه م پسوله ی

سودلیوهرگپراوه کانی مانگانه م بدهم. بهختیار دهېم تنها بهوې بتوانم نهوې
خاوه نيم بېپارېزم. له دواى هه موو نه مانه شوه هر ده ته ویت پېشبینی خیر و
باشه بکېم؟ به دلنیاپیه وه تو گالته ده که یت!!

بېگومان ده که یت هریه که مان وه نه که سه بیریکه پنه وه، ته نانه ت
ده که یت کتیب ده رباره ی هه موو نه و شتانه دابنریت که به هه له له م ژيانه دا
پووه دهن و ده بیهو ی گرفتى گه وره بومان، که چى ده پرسین بوی نه م
دونیاپه به رامېر نیمه داپه روه ر نیه؟ له هه مان نه و کاته شدا که سانیک بؤ
به ختی خو یان و بؤ نه و شتانه ی له دنیا دا به ده ستیان نه هیئاوه ده گرین،
که سانی دیکه ش هه نه له خه ونه کانیا ندا ده ژین و هه میشه پېشبینی سهرکوټ و تن
ده که ن و به راستیش سهرکوټ و توده بن. پتویسته نه گه ر بؤ ساتیکیش بیت بیر
له و هه موو مرقفه سهرکوټ و توانه بکه یته وه که پووبه پووی کوسپی گه وره
بوونه ته وه، به لام هه میشه و هه رده م پېشبینی سهرکوټ و تنیان کردووه و
به راستیش سهرکوټ و تنون، کاتیک خه لک به ماندویتی و که ساسی ژيانیان
به سهرده بن نه وه به هو ی پېشبینیه سه لیه کانیا نه وه یه به وې شتگه لی
سه لیبیان لیرووده دات و هه ر نه و ش له ژيانیا ندا ده بیننه وه.

"د نورمان فینسین بیل" له کتیبه که یدا (بیرکړنه وه ی ئیجا بیانه) ده لیت:
"سهره پای خراپى بارودوخمان ده که یت هه ر پېشبینی چاکترین شته کان بکه بن
بؤ خو مان، به لام واقعی سهرسورپه ینه نه وه یه که کاتیک ده گه پتین و پېشبینی
باشه ده که بن، زورجار هه ر نه وانه دینه پیمان".

هه روه ها له کتیبه که یدا (چېژی کار) "دینیس ویتلی" گوتویه تی: "پېشبینیه
خراپه کان به ختی خراپیان لیوه به ره مدیت".

که سه ماندوو و که ساسه کان هه میشه بیریان لای بیهوړی و خاله
لاوازه کانیا نه، به لام دلخوش و کامه رانه کان هه میشه ته رکیز له سهر خالی به هیز

و تواناكاني داهيتانيان دهكەن. بۆيە تواناكان ھەرچۆنك بىن، سەلبىي يا ئىجابىي، ھەر ئەوانە دواپۇژت ديارى دەكەن.

بەندىك ھەيە دەلەيت: "ئىمە خۇمان دەبىنە ھۆى دروستکردن و كەلەكە بوونى تۆزلەسەر بىنايمان، پاشانىش سكاللا دەكەين تواناي بىنيمان نىيە".

ئىمە پېشېبىنى فەشەل دەكەين و كاتىكىش دىتە پېشمان گلەيى و بۆلە بۆل دەكەين و شانس و بەختى خۇمان تۆمەتبار دەكەين. تۆ كاتىك ئەقلىت لەسەر پېشېبىنى ئىجابىيەكان بەرنامە پىژ دەكەيت، توانا راستەقىنەكانت بەكار دەھىتت و دەتوانىت خەونەكانت بەھىتتەدى. بېروانە وتەى "د. مستەفا مەحمود" لەكتىيەكەيدا (ئەقلى و لاشە) ھاتووه: "لەپىگەى سەرکەوتندا بەرەنگارى پېشېبىنىيەكانمان دەبىنەوہ".

ئەقلى ناوہكى (ناناگامى) لەنتوان راستى و ناراستىدا جىاوازى ناكات و لە شتەكان تىناكات، ئەو بەو كارە ھەلدەستىت كە تۆ پىدەلەيت، بۆيە كاتىك بەخۆت گوت: "من ناتوانم ئەم كارە بكەم" ئەو پەيامەى بە ناناگامىت دەلەيت و ھەر ئەوہش پەودەدات.

ئىستە ئەم پەچەتەيت پېشكەش دەكەم بۆ گەشتن بە پېشېبىنىيە ئىجابىيەكان:

۱. ھەركاتىك ھەستت كرد وتەگەلىكى سەلبىي بەخۆت دەلەيت پىويستە دەستبەجى بەئاگابىيەوہ و فەرمانى ھەلوہشاندنەوہى بە ئەقلى ناوہكىت بەدەيت.

۲. پىويستە پەيامە سەلبىيەكان بگۆرپت بۆ ئىجابىي. ھەر كە گويت لە دەروونت بوو دەيگوت: "من ناتوانم ئەم كارە بكەم و سەرکەوتونابم" يەكسەر بىگۆرە بە: "من دەتوانم ئەم كارە بكەم و سەرکەوتوش دەبم، ئەگەر

سرکه و تن له مکاره دا بؤ که سټیکی دیکه شیاو بیت منیش به هه مان شیوه ده توانم تیایدا سرکه و تنویم."

۲. به پټی پلانه که تیه کسه ر جو له و هه لسوکه و ت بکه. ناگاداری په یام و نامازه سه لیه کان بکه که نا ناگاهیت له هاوړی و تا که کانی خیزان و که سانی دیکه وه و هریانده گریټ. پټی به که س مه ده به شیوه یه کی سه لبی پیشبینیه کانت به رنامه ریژ بکات.

۴. پټزه کانت به پیشبینی نیجایی ده سټیټیکه و به خوت بلټ: "پیشبینی ده که م نه مړ پټزکی نیایب بیت إنشاء الله..."

متمانه ت به وه هه بیت پروودایو داشت بؤ پیشدیت.

۵. پیشبینی خیر بکه، باشتړین خه سلټ له خه لک و چاکترین له هه لویسته کاندایو باشتړین شت له ژياندا.

هر له سهره تاي نه مړوه پیشبینیه کانت به رز رابگره و هه میشه که شبین به. "هیلین کیلر" ی کویر و که پو لال نه دیبی که وره کوتویه تی: "که شبینی نه و بریویه که مړوه پوه و سرکه و تن ده بات". نه و هه رمووده پیروزه شت له یادی که ده فرمویت: ﴿تقاعلوا بالخير تجدوه﴾.

وزت له سهر ناکامه نیجاییه کان چرکه ره وه، به ویستی خوا به ده ستیانديټیت.

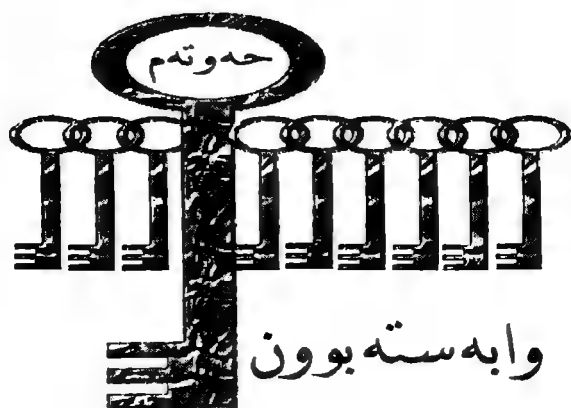
هه میشه ش یادت بیت:

هه موو ساتیک ودها بژی کوتا ساته وه ختی ژيانته،

به باوه پوه بژی، به نومنده وه بژی،

به خوشه ویستییه وه بژی، به تیکوشانه وه بژی و

ریژ و به های ژيان بزانه.



کلیلی حوتەم

وابەستەبوون

"نۆوهکانی بەجێهێنان"

"هەندیکجار کە خەڵک فەشەلەدێن بەهۆی کەم تواناییانەوه نیه، بەلکو بەهۆی کەم وابەستەبوونیانەوهیه".

زیج زیجلار

مندالێک هەبوو لەتەمەنی دە سالییدا، بەپوودای ئۆتۆمبیل قاچی چەپی لەدەستدا. ئەندامانی خێزانەکەی بەم پووداوه نۆر غەمباربوون. هاپۆی و مامۆستایانی قوتابخانەکەی بەشیوازیکی جیاواز هەلسوکهوتیان لەگەڵ دەکرد، لەبەرئەوهی کەمەندام بوو. مندالێکە بریاریدا واز لە قوتابخانە بهێنێت و لەمالەوه درێژە بەخوێندن بدات. مندالێکە هۆگری مەلەکردن بوو، پۆزێک لەکاتیگدا کە بەکەناری نیلدا دەپۆشیشت کۆمەلێک کەمەندامی بینی لەیانەیەکی تایبەت بە مەلەکردن مەشقیان دەکرد. بەوتووێژ لەگەڵیاندا پوونبووهوه ئەوان خۆیان بۆ بەشداریکردن لە پیشەڕکێیەکانی مەلەوانی کەمەندامان ئاماده دەکەن. بەبێ دودلی پەيوەندی بەوتیپەوه کرد و لەگەڵیاندا دەستیکرد بە مەشقکردن، تا لەسالی ١٩٧٨ مەدالیاى زێڕینی بەدەستهێنا و بووه یەکتێک لە پالەوانەکانی میسر لە مەلەوانیدا... پاش ئەوه دیسانەوه بەهۆی پەرۆشیەوه

گەپایەووە بۆ قوتابخانە و پلەى بالاى بە دەستەتێنا. دەستیکرد بە مومارەسەکردنى چەند وەرزشىکى دیکەى کە مەندامان. لە ساڵى ١٩٨٠ دا لە ئۆلۆمپیاتی تایبەت بە کە مەندامان بە شداریکرد، سەرسام بوو بە رامبەر بە و ناستەى پیشەپکێکارانى دیکە پێگە یشتبوون. لە ساڵى ١٩٨١ دا خالێکى گۆرانی گەورە لە ژيانى ئەم لاوە دا پوویدا، بپاریدا دەریای مانش (کە نالێ ئینگلیزى) بە مەلەکردن بپێت. ئەو کەسانەى لە دەورووبەرى بوون ئامۆزگاریان دەکرد ئەم کارە نەکات چونکە پلەى گەرمیەکەى سێ پلە بوو و لە و ناوچەیدا تەوژمىکى بەهیز هەبوو، ئەمەش مەترسیەکى گەورەى لە سەر دروستدەکات... لە لایەکى دیکەشەوە بپینی ئەم کە نالە ماوەى زیاتر لە سى کیلۆمەتر مەلەکردنى دەوێت. پێشتر زۆر لە و پالەوانانەى لە تەواوترین بارى تەندروستیدا بوون فەشەلیان هێنابوو لە بپینی ئەم ماوە دوورەدا. هەروەها پێیدەگوترا هێشتا تەمەنى کەمە و کیشیشى لە شەست کیلۆگرام کە مەترە و کە مەندامیشە، هەرگیز لە و بپوایەدا نەبوون بتوانیت دەریای مانش بە مەلەکردن بپێت و بە کارێکى ئەستەمیان دادەنا.

لاوەکە گوتی بە پاپەکیان نەدا و پەیمانى بەخۆى دا دەبێت لە هەولێ بپینی ئەو دەریایەدا سەرکەوتوو بێت. پۆرتکیان پێشنیازی بە شداریکردن لە پیشەپکێ بپینی مانش (کە نالێ ئینگلیزى) خرابە بەردەستى، بە مەرجێک هەرخۆى سەرچەم خەرجیەکانى بە شداریکردنەکەى لە ئەستۆ بگرت. بێ دوودلێ یە کەسەر پازى بوو. لە ساڵى ١٩٨٢ دا ماوەى شەش مانگ بەردەوام پاهێنانى کرد. پاشان چووە تاقیکردنەوێ لێها توپیەووە بۆ پیشەپکێتەکە، کە بە لایەنى کەمەووە خێرایى داواکراو دەبوایە ٢,٥ کیلۆمەتر بێت لە هەر کاترۆمێرێکدا... سەرەپای ئەوێ خێرایى ئەم تەنها ٢ کیلۆمەتر بوو لە هەر کاترۆمێرێکدا بەلام هەرچۆنێک بوو لێژنە بەرپرسەکەى قەناعەت پێکرد ئەمیش قەبول بکەن بۆ بە شداریکردن

لە پێشبرکێیە کە دا. بۆ ئینگلتەرا سەفەری کرد و دەستی بە پراڤتانیکی چارپۆڕ کرد، پۆژانە ماوەی چوار کاتژمێر پراڤتانی دەکرد، هەموو کاروبارەکان باش دەگوزەران تاکو دوو پۆژیش پێش وادەی پێشبرکێیە کە، لە و کاتە ناوەختەدا هەستی بە ئازاریکی زۆر کرد لە گوێیدا. دواى پشکنین پزیشک بۆیدەرکەوت کەسێکی چەوری هەوکردوو لە گوێیدا دروستبوو بۆیە ناتوانیت بەشدارى پێشبرکێیە کە بکات. لاوەکە داواى لە پزیشکە کە کرد ئەو کێسە چەورییە بۆ دەربەیتیت... لە سەر داواى خۆی بە نەشتەرگەرێک کێسە کە لابرا، پزیشکە کە پێیگوت دەبێت لانیکەم بۆ ماوەی هەفتە یەک پشوویدات. ئەمەش مانای وە هەیە دەبێت لە پێشبرکێیە کە دا بەشدارى نەکات. لێرەدا لاوەکە هەستیکرد وەختە خەونەکی ژيانى نەیتەدی.

ئەو کەسانەى لە دەوری بوون بەردەوام پێیان دەگوت پەيوەست بیت بە نامۆزگاریەکانى پزیشکەو و چاوەڕێ بکات بۆ پێشبرکێی داهااتوو. لاوەکە هەر سووربوو لە سەرئەوێ بەشدارى بکات ئیدی ئەنجامە کە هەرچۆن بیت. لێژنەى سەرپەرشتیاری پێشبرکێیە کە ناویژوانیکی تاییبەتیان دیاریکرد تا چاودێری حالەتی لاوەکە بکات لە کاتی پێشبرکێیە کە دا. لە سالی ۱۹۸۲ دا ئەم لاوە گەشتەکی لە کەناری (دوفر) لە ئینگلتەرا وە دەستپێکرد و دواى ۱۲ کاتژمێر و ۲۹ خولەک گەیشته کەنارەکانى فەرەنسای. سەرەپای حالەتی توندی تەوزمەکانى ئاوەکە و ماندوو بوونیکی زۆر، خێراترین مەلەوان بوو لە وانی بەشداریان کرد. تەنانەت لە وانی کە بەرزترین توانا و تەندروستی لاشەیشیان هەبوو، لە پێشبرکێیە کە دا سەرکەوت و بوو یەكەمین مرفی کە مەندام کە دەریای مانس بە مەلەکردن بپریت... دواى سەرکەوتنى لەم پێشبرکێیە دا گوتی: "نیستا من لە گەڵ هەر مەلەوانیکی دیکە دا، بە لکو لە گەڵ هەر کەسێکی دیکە دا، جیاوازیەکم نییە. دەتوانم هەر کاریک کە کەسانی تر پێیە ئەدەستن،

منیش بیکەم، تەنانت بە شێوازێکی باشتێش لەوان ئەنجامی بدهم".
گەر پێکەوه لە چێرۆکی ئەم لاوه وردبینەوه، دەبینین باوه‌پوونی پتەو و
ئێرا دە و پەیمانەکانەکی زۆر بەهێزتر بوون لە و کۆسپ و پێگر و توانج و پلارە
سەلبیانەیی پووبەپووی دەبوونەوه. ئەم بەوکارەیی هیوای بە ملیۆنان کەمەندام
بەخشی و دلتیاکردن ئەوانیش دەتوانن ئامانجەکانیان بەدەستبھێتن.
ئەم لاوه (خالید حەسەن) پالەوانی میسرە کە هێزی وابەستەبوونی یارمەتیدا
خەونی ژیانی بەهێنیتەدی.

لەکاتێکدا "والت دیزنی" پلانی بۆ دامەزراندنی سەنتەری (ئیبیکوت) دەکێشا
ناپەختی و گرفتێ زۆر پووبەپووی بوونەوه بەتایبەت لە دەستگیرۆیی ماددی
پڕۆژەکەدا، بەپارەیهک ۲۰۰ بانک ئەم پڕۆژەیهیان پەدکردەوه تا بانکێک قەبوڵی
خەرجی ماددی پڕۆژەکەیی کرد و ناوەندی (ئیبیکوت) کە تەنها خەوێک بوو،
بوووە پاستییەکی واقعی. هەموو ئەمەش بەهۆی وابەستەبوونی بەهێز و
بەردەوامی "والت دیزنی" یەوه بوو.

"تۆماس ئەدیسۆن" پێش ئەوەی گۆلۆپی کارەبایی داھێنیت لە ۱۰۰۰
هەولیدا بێوەر بوو، هەمووان هەولیاندا وەرە بپروخێنن، پێیانداگوت ئەو
فاشیلێکی گەورەیهو باشتەرە واز لەم مەسەلەیه بەهێنیت. ئەو هەمیشە دەیگوت
فەشەلی نەهێنارە بەلکو ۹۹۹۹ پێگای ناسەرکەوتووی لە دۆزینەوهی گۆلۆپی
کارەبایدا دۆزیووەتەوه... ئەو بێهێوا نەبوو چونکە وەهای دادەنا هەر هەنگاوێک
کە هەڵبەدەوێت، هەنگاوێکە بۆ پێشەوه. بەهۆی هێزی وابەستەبوونیهوه
توانی خەونەکی بەهێنیتەدی کە ئیستا هەموو جیهان لێی سوودمەندن.

هەروەها چێرۆکی "کۆلۆنیل ساندز" دامەزرێنەری کۆمپانیاکانی مریشکی
کنتاکی کە لەتەمەنی ۶۲ سالییدا خانەنشین کرا. سامانیکی زۆری نەبوو.
یەکەمین چەکی مانگانەشی لە میریەوه بەبێ ۹۲ دۆلار وەرگرت، بەلام ئەوەی

په دکرده وه به هر یارمه تیه کې کومه لایه تی بڼی. ساندريز شتوازي کې تايه تی ناماده کړدنې مريشکې هه بوو و زږد له خه لگاني ده وروپه ری پيياخو شېبو... هه ولیدا نه م شتوازه به خاوه نانی هه ندیک له چيشخانه کان بفروښت به رامبه ر پرک قازانچ، به لام ۱۰۰۷ چيشخانه په فزيان کرد تاكو په کيک له چيشخانه کان تاقيکړنه وهی نه م شتوازه ی قه بولگرد. نه م بووه سهره تايه ک بۆ سهرکه وټنی گه وړه ی "کولونیل" ساندريز... له کوتايدا چيشخانه کانی کنتاکي به هه موو جيهاندا بلاو بووه وه. نه م ناکامی په پيمان دان و وابسته بوون بوو که له هه موو فه شه له کان گه وړه تر بوو.

لاويک کاره کې له ده ستدا، به پؤست زياتر له دووه زار داوای به جيهاندا نارد، به لام له هه موويانه وه په فزی بۆ هاته وه. نه م لاوه بيهيوا نه بوو، ديسان وه دوو هه زار داوای دیکه ی هر به پؤستدا نارد و جاريکی دیکه ش له سهرجه م کومپانياکانه وه داواکاني په دکرانه وه. له کوتايدا له به رپوه به ريتی پؤسته وه داوايه کې کار کړدنې خرايه به رده ست!!... پيگوترا نه و شتوازي وابسته بوونه ی هه یه تی ده کړت ببيت هوی سهرکه وټنی له کاری به رپوه به ريتيه که دا.

نوینه ری سهرکه وټووی ده ست به رکړدن (التأمين) که داهاتی سالانه ی ده گاته زياتر له ۶۰۰۰۰۰ ډولار، له لایه ن کارمه ندیکي نوپيه وه پرسپاری ليکرا: "کې له په کيک له و کړپاران په بېنوميد ده بيت که قه ناعه تيکړدنې گرانه و هه موو هه وله کان په دده که نه وه؟" نوینه ره که وه لاميدايه وه: "به وه وه بهنده کاممان پيش نه وی ترمان ده مرين!"

ده گونجيت ناستی په روښيت بۆ کارکي زږد به رزبيت و وزه ت گه وړه و زانياری باشت هه بيت و نامانجه که ت ديارکراو و ناشکرا بيت و خه ونيشت بۆ به ده سته پتانی نه و نامانجه ت شه و و پوژی بيت و خه ونه که شت بخه يته بواری

کارپێکردنەو، هەروەها پێشبینی ئیجابی بکەیت بۆ بەدیھاتنی ئەم خەونە، بەلام ئەگەر بری پێویستی وابەستەبوونت نەبێت بۆ پووبەپووبوونەو، کۆسپ و پێگرەکان ئەوا بێتەر دەبێت. زۆرێک لە کارەکان لەدەستدەچن و دەرگای زۆر لە کۆمپانیاکان دادەخرێن و زۆرێکیش لە پەییوەندیە هاوسەرێتیەکان تێکدەچن، هەموو ئەمانەش بەهۆی نەبوونی وابەستەیی و پابەندبوونەو.

"رای کرۆک" سەرۆکی پێشووی زنجیرە چێشتخانەکانی (ماگدۆنالد) گوتیەتی: "هەمیشە بەردەوام بە، هیچ شتێک لەجیھاندا نییە جیگرەو، پێداگری و سووربوون بێت. بەهەرمەندی بەتەنھا بەس نییە، زۆر کەسی فاشل هەن لەخاوەن بەهرەکانیش. زیرەکی بەتەنھا بەس نییە چونکە زۆر زیرەک هەن و هیچ بەرهەمیکیان لەو زیرەکییەیان چنگ نەکەوتوو، تەنھا فێربوون بەس نییە چونکە جیھان پریەتی لە فێربووی بێ کەلک. بەلکو پێداگری و پلانکێشی و کۆتەدان توانای هەموو شتێکیان هەیە."

سەرچەم کەسە سەرکەوتوو مەزنەکان ھۆکارگەلی پاشەکشەیان هەبوو و پووبەپووی زۆر کۆسپ و وردە دابەزین بوونەتەو، تەنانەت حالەتی مایەپوچیشیان ھاتوو تە پێ. بەلام ھەرگیز خۆیان بەدەستەو نەداو و وازیان لە خەونەکانیان نەھێناو، ئەوانە قەناعەتی تەواویان بەو هەبوو تەنھا یەک تاقیکردنەو بەس نییە، ھەر بۆیە ژانیان بۆ بەدیھێنانی خەونەکانیان بەختکردوو.

"ویلیام شکسپیر" گوتیەتی: "تادواھەمین ھەناسەی ژیاوت ھەولبەدە و تێبکۆشە."

ئایا وابەستەبوون چییە؟

وابەستەبوون ئەو ھێزە کە ھانمان دەدات بەردەوام بین، تەنانەت لە بارودۆخە ناھەموار و قورسەکانیشدا. ئەو ھێزە پالئەرە بەرەو بەجیھێنانی

کۆمەلە کارئێکی مەزەمان دەبات.

وابەستەبوون ئەو ھاندەرە یە وەھا لە دایکەکان دەکات سوورین لەسەر ئەوێ منداڵەکانیان فێری پێ پۆشتن بکەن. پەیماندا ئێکی بە ھێژە بۆ گۆرپینی شتە ئاساییەکان بۆ شتی نایاب، ئەو یە وەھا تلیدەکات بۆ دووری زۆر بە پێدا بپۆیت تەنانەت ئەگەر لە ژێر لێزمە ی بارانی شدا بیت... لە ناخی دەرونتە وە تواناشاراوەکان دەردەکات و دە یخاتە ژێر پکێتە وە. بە ھۆی ھێزی وابەستەبوونە و یە تۆ ھەرگیز ناگەرێتە دواوە، کە تاقیکردنە و یە ک دەکەیت دەرفەتی زیاتر بۆ سەرکەوتن لە بەردەمدا دەکریتە وە.

"د. پۆبەرت شولەر" لە کتێبە کەیدا (ھێزی بیرکردنە وەکان) گوتیوە تی: "ئەو پەری ھەولت بە کاربەیتنە و بە بچوکی دەستپێیکە، بە لām لە ئاستێکی گەورەدا بیربکەرە وە. پێویستە کۆسپەکان تێپەرێت، لە ھەموو ئەوێ لە بەردەستدایە کە لک وەرێگرە... ھەمیشە نامادە ی جولە و ھەلسوکە و ت کردن بە. پێشبینی ئاستەنگ و کۆسپەکان بکە بە لām پێیان پێمە دە پێگی بەرە و پێش چوونت لێبگن."

ئەو کاتە ی یاری تۆپی سەر مێزم دەکرد، ھەموو گێمەکانم نە دە بردە وە بە لām یاریە کەم دە بردە وە. گەورەترین یاریزانەکانی تۆپی باسکە ئەنھا ۵٪ ی ھەلدانەکانیان گۆل دەکەن، باشترین تێپی تۆپی پی پاهێنانی بەردەوام و پیکوپێک دەکەن بەو ھیوایە گۆلێک یان دوو گۆل لە یاریە کدا بکەن.

لە دیدارێکی تەلەفزیۆنیدا لە لویزیانای ئەمریکا پرسیم لێکرا: "کە ی دەکریت وەھا دابنیت کە سیك فەشە لێھێناوە؟" وە لامەدایە وە: "کاتێک کە سەکە خەونێکی بە ھێزی ھەبە و زۆر لە زانستەکانی خۆیندوو و سامان و کات و ھەولێکی زۆری بۆ باشترکردنی لێھاتوو ییەکانی خەرچکردووە و خەونە کەشی خستووە تە بواری جیبە جیکاریە وە بە لām لە بەر ھەر ھۆیکە بیت لە جولە و

ههولەکانی وهستاوه."

پەندیکی کۆن هەیه دەلێت: "سەرکەوتوووەکان ناگەپێنە دواوه و
گەپاوه کانیشت سەرکەوتوونابن". تۆ هەرگیز بێوەرنابیت مەگەر لە هەولێدان
بوهستیت. زۆر بەسانایی کلیلی سەرکەوتن ئەوهیه "بێهێوا مەبە". ئیستا ئەم
پرسیارەت لێدەکەم: "چەند جار خەونت هەبووه و بەهۆی بارودۆخه وه وازت
لێهێناوه؟... ئایا کاتی ئەوه نەهاتوو هێزە شاراوه بەندکراوه کانی ناخ تازاد
بکەیت؟ ئایا کاتی ئەوه نەهاتوو خەونەکانت بهێنیتەدی؟ ئەوهش لەپێی
وابهستەیی و سووربوونت لەسەریان دەبیئت...

بۆ بەدیهێنانی خەونەکانت خۆت وابهسته بکە، چیت هەیه پێیبه خشه ئیدی
دەوربەر و هاوپی و نزیکه کانت هەرچیه ک دەلێن گەنگ نەبیئت بەلاته وه.
وزەکەت بۆ بەدەستهێنانی ئامانجەکانت ئارپاسته بکە. بزانه لە ڕزگای
سەرکەوتندا زۆر لەپروودا وهستان و بەرامبەر یکردنت پێدەگات، دەبیئت
پووبه پووی هەرهموو یان ببیته وه و گوێیان پێنەدهیت، هیچ بایه خێکیان بۆ
دامەنن. بەسەریاندا سەریکه وه و بەردهوام به... هەمیشەش لەیادت بیئت
پیداگری و سووربوون بەسەر بەرگریکردندا زāl دەبیئت.

خانمە گۆرانیبیژی ئەمریکی (دوروثی فیلد) گۆرانیه کی کۆنی هەیه،
لەوشەکانی ئەو گۆرانیه دا دەلێت: "خۆت لە زهوی بەرزیکه ره وه، خۆت لە
نەپوتۆن بته کێنه و جارتیکی دیکه سەر لەنۆی دەستپێبکەر وه".

ئیستا ئەم پەچەتهیه ت پێشکەش دەکەم بۆ گەیشتن بە پلهیه کی بههیزی
وابهسته بوون:

۱. پەیمان بەخۆت بده لەنێو ئەندامانی خێزانە که تدا باشترین بیت:

— بەلایه نی که مه وه سێ هۆکار لای خۆت تۆمار بکە که دهتوانیت

بە ھۆیانە ۋە پەيوەندىت لە گەڵ ئەندامانى خێزانە کە تەدا باشتەر بکەیت، پەيمان بە خۆت بدە پۆزانە دووپاتيان بکەیتە ۋە.

- ھەموو ئەو کە سەنەى خۆشتە وێن لە ئامیز بگرە و لە خۆتيان نزىك بکەرە ۋە و خۆشەويستى خۆتيان بۆ دەربەرە.

- بانگهێشتيان بکە بۆ نانخواردنى ئىواره يان پياسەى ئىو باخچە يەك يان ھەوايەکی پاک.

- لە ئىشەکانى مالدە ھاوکار بە، ئەگەر بە شتى قاپ و قاچاغ بێت يان ئامادەکردنى جىگای خەو.

- بۆ ھەموو ئەندامانى خێزانە کە تى دەربخە تۆ خەمىانت ھەيە و وابەستەيت بە گيانى خانەوادە يیە ۋە.

ئەگەر سەرچەم ئەم خاڵانەت پەيڕە و کرد، ھەموو ئەو کە سەنە خۆشحال دەکەیت کە لە دەوروپەرتن و خۆيشت لە ھەر کاتێکى تری رابردو دڵخۆش و کامەران تر دەبیت.

۲. وابەستە بە بەکارە کە تە ۋە

- سى ھۆکار لای خۆت بنووسە کە دەتوانیت لە پێيانە ۋە ئاستى کارە کە ت باشتەر بکەیت و پەيمان بە خۆيشت بدە وابەستەيت بە جێبەجێکردنە ۋە.

- دوور بە لە زۆربى و قسەکردنى سەلبى لە بارەى ھەرکە سێکى دیکە ۋە.

- ھەميشە ئامادەيىت ھەبێت بۆ ھاوکارىکردنى ئەوانى دیکە.

- ھەميشە نووسینگە کە ت خاوين بکەرە ۋە و پێکوپێکى بکە.

- زوو بچۆرە سەر کارە کە ت و دواھەمین کە سيش بە شوينى کار بە جێدەھێلێت.

- بۆ ھەمووانى دەربخە تۆ گرنگيان پێدەدەيت و گرنگيش بە کارە کە ت دەدەيت.

۳. خۆت وابەستە بگە خۆشدوو بیت:

- لیستیکی میژووی لە دایکبوونی ئەندامانی خێزانە کەت و هاوێ و
هاوکارە کانت بنووسە و بە بۆنەی لە دایکبوونیانەو کەرتی پیرۆزباییان
پێبگەیەنە یان پەيوەندی تەلەفۆنیان لە گەڵ بگە یاخود داوەتیان بگە بۆ
ناخواردنی ئێوارە.

- خۆت وابەستە بگە چەند کارێک بگەیت، ئەگەر سادەش بن، بۆ دڵخۆش
کردنی دەورووبەرە کەت.

۴. خۆت وابەستە بگە بە هەولدان بۆ بە دیهێنانی ئامانجە کانت:

- لە سەر ئامانجە کانت جەخت بگە نەك خودی چالاکی یان تێکشکان و
نوچدانەکان.

- خۆت پابەند بگە تەندروستیەکی باشت هەبێت، خواردنی تەندروست بخۆ،
نۆر ئاو بخۆرەو، پۆژانە پراپێنانی وەرزشی بگە، بەردەوام بە لە سەردانی
پزیشک لە کاتی نزیکدا و پارێزگاری لە کێشی نمونەیت بگە و لە هەر خۆریەکی
خراب دووربگەرەو.

۵. خۆت وابەستە بگە لە هەر کارێکدا دەیکەیت باشتترین بیت:

- سالانە بە لایەنی کەمەوێ ئامادەیی دوو وانه (موحازەرە) ببە.
- سووربە لە سەر خۆیندەنەوێ پۆژانە، لانیکەم ماوێ بیست خولەک لە هەر
پۆژێکدا.

- هەولبەدە هەمیشە لە نێو کەسانی ئیجابی و سەرکەوتودا بیت.

۶. خۆت وابەستە بگە بۆ یارمەتیدانی کەسانی دیکە:

- هەمیشە دەستی یارمەتی درێژ بگە.
- یارمەتی هەزاران بدە.
- ئەوێ لە پێویستی خۆت زیاده بێبەخشە بە کەسانێک کە بە تەواستی

پښوستان پښه تی.

– خوټ وابهسته بکه به پرستشی خداده، نوږه کان نه نجام بده و داوای
یارمه تی له خدا بکه... ئیدی له کامه رانترین مروفه کان ده بیت.

همیشه ش یادت بیت:

همو ساتنیک ودها بږی کلوتا سانه وه ختی ژبانته،

به باوه روه بږی، به نومیده وه بږی،

به خوشه ویستییه وه بږی، به ټیکوشانه وه بږی و

رڼیز و به های ژبان بزانه.



کلیلی هه شتم

مرونة

"هێزی نه رمونیانی"

"دانایی نه زموونه له گهڵ ته نه ممول"

نه رستۆتالیس

میشیک هه ولێ چوونه ده ره وهی ده دا له په نجه ره یه کی داخراوه وه. گری ده دا و ده خولایه وه له راسته وه بۆ چه پ و له سه ره وه بۆ خواره وه تا وزه ی تیدا نه ما و مرد. له نزیک په نجه ره داخراوه که ده رگایه کی کراوه هه بوو که چی ته نانه ت هه ولێ کیشی نه ده دا به دوا ی پێگایه کی دیکه ی چوونه ده ره وه دا بگه رێت، جار دوا ی جار له سه ر نه و تاکه پێگه یه پێداگری ده کرد تا له ناوچوو، نه گه ر هه ولێکی که می بدایه ده ی توانی له و جێگایه و له له ناوچوون پزگاری ببێت.

بۆ زانینی توانای هه لسه وکه و تکر دن لیکۆلینه وه یه ک له سه ر مشک نه نجام درا. مشکیکیان خسته مه تا هه یه که وه (ژووریکسی پێچاوپێچ) و له جێگایه کیدا پارچه یه ک په نیریان دانا بوو. مشکه که ده سستی به گه پان کرد له هه رجارێکدا پێگه یه کی جیاوازی تاقیده کرده وه تا له کۆتایدا گه یشته پارچه په نیره که و خواردی... تاقیکردنه وه که به رده وام بوو، نه و که سانه ی تاقیکردنه وه که یان

نه نجام ده دا جیگای دانانی پارچه په نیره که یان ده گوړی و بڼ جارتکی دیکه مشکه که یان ده مینایه وه بڼ شوینه که به لام له شوینیکې سره تایی جیاواز له جاری پېشووه وه. ناسایی مشکه که ده چوو بڼ جیگا که ی پېشوو که پارچه په نیره که ی تیدا دوزیبووه وه. که هیچی تیدا نه ده دوزیه وه هه موو جیگه په کی بڼ ده که را، به تاقیکردنه وه ی نه گهر وړنگه ی دیکه بڼ گیشتن به پارچه په نیره که، تاله کوژتایدا پیدیه گیشتن. نه مهش به هو ی نه و مرونه ته یه وه بوو که پښی جیا ده کرتیه وه.

نایا جیاوازی له نیتوان په فتاری میشه که و مشکه که دا هه یه ؟
 بېگومان جیاوازی هه یه، میشه که له سره نه وه پیداکړی کرد که هه رده بیت له په نجره که وه دهر بیت و مرونه تی ته وای نه بوو به دوا ی دهر گایه ک یان دهر چه په کی دیکه دا بگه ریت. مشکه که ش سووړبوو له سر دوزینه وه ی پارچه په نیره که به لام له وپه پری مرونه تدا... له هه رجاړیکدا که کو سپیک ده هاته پری یان بڼو ه رده بوو، چند چرکه یه ک ده وه ستا و پلانه که ی ده گوړی و به خیرایی جو له و هه لسو که وتی ده کرد. له کوژتایدا ده گیشته پارچه په نیره که که مه به ست و نامانجه که ی بوو.

ده کرتیت زور په زوش بیت و تاراده یه کیش وزه ت زور بیت و لیها تووی جیاوازی هه بیت و به وپیپهش نه قلی و لاشه یش جو له و هه لسو که وت بکه بت، ته رب به مهش پیداکړی ته و او ت هه بیت به لام نه گهر له هه رجاړیکدا مرونه ت و ناماده باشی گوړیسی بلاه که نت نه بیت له کاتی به رهنکاری پویه پووبوونه وه و ناسته نگه کاند، ده گونجیت ته و او وه ک میشه که فه شه لبه ییتیت.

له کتیبه که یدا به ناوی (مه زنی خود) "چارلز جیفینس" گوته یه تی:
 "دوباره کردنه وه ی نه و هه ولانه ی سرکه وتیان پی به ده ست ناهینرین نه نجام ناگوړن، هه رچند هه وله کان زور و چند باره ش بن"، واته: پیده چیت کاره کان

سرکه وتونه بن و ئالوز بېن و په يوه نديه کان کوټايبان بېټ و کوټمپانياکان مایه پوچی خوځيان پابگه يه نن و خه لک کوټنرټوليان به سر هه سه ته کانياندا له ده سټېدن، چونکه نه وه ولانه دووباره ده که نه وه که پېشتر هېچ سوديان نه بووه... خه لگانېک له په يوه نديه کي خراپه وه درده چن بڼه وهی بکه ونه ناو په يوه نديه کي خراپي ديکه وه، ته واو وهک نه وهی پېشوتر. ياخود که سيک واز له کارنکي ناپه سندن ده هېنېټ تا کارنکي ديکه نه نجام بدات که جياوازي نږدی نييه له گه ل کاره کي پېشووی. بڼه مرونه ت په کيکه له کليله سره کي کاني سرکه و تن.

نهټني سرکه و تني يابانيه کان ده گه پټه وه بڼ به توانايان له سر خيرا گونجانيان له گه ل که ساني ديکه دا، هه ميشه ده سټکه و ته کانيش باشر ده که نن... يابانيه کان باوه پټکي پته ويان به سي وشه هه يه، پټيده زين و له ژباني بڼ ژانه ياندا کاري پټده که نن.

وشه ي په که م: (کونيشوا) به ماناي (سوپاس)... به م وشه يه سللو له په کتر ده که نن و سللو له هره که سټکي نامو ده که نن که چاويان پټده که ویت. له گه ل نه مه شدا زه رده خه نه په کي به رده واميان هه يه.

وشه ي دووه م: (کيزن) به ماناي (باشرکردني به رده وام). نه مه ش له به رنه وهی له هه موو شټيکدا هه ولي باشر بوون ده دن و باشر له هره که سټکي تر به کاره کي ان هه لده ستن.

مرونه ت و خوگونجاندن زياتر نزیکت ده که نه وه له به ده سټه پټناني نامانجه کانت. فرېکه وان به دريژايي گه شته کي ناماده ي پټکدرنه وهی پټره وي فرېکه که يه تي تا له کوټايدا ده گاته شويني مه به ست.

"دينيس واتلي" له کتېبه که يدا (چيژي کار) گوټويه تي: "زاناکان به دياريکراوی نازانن ده يناسور چي به سره اتوه، به لام هه موويان له سر نه وه کوکن که

نەيتوانىۋە لەگەل گۆرپانكارىيە ژىنگەيىيەكانى دەۋرۋوبەرىدا خۇي پاپەيىنىت.
بەپېچەۋانەي ئەۋەي لەسەر تاقانەي سەدە گورگ دەگوتىت كە ماۋەي حەوت
مىليۇن سالا لەگەلماندا بوۋنى ھەيە، ئەمەش بەھۇي توانا نايابەكانىيەۋەيەتى لە
خۇگۇنجاندىن ۋە مامەلەي ئەۋاننى تر".

لە (بەرنامەپىژى زمانىيانەي دەمارى) دا گرىمانەيەك ھەيە دەلەيت: "مرونەت
دەستبەسەرداگرتنە، ئەۋكەسەي لە شىۋاز ۋە پەفتارىدا مرونەتى زياترىيىت
دەستبەسەرداگرتن ۋە زالبوۋنى بۇ شتەكانىش زياترە".

"براين تراسى" لەكتىبەكەيدا (دە كلىل بۇ ھىزى كەسى) گوتىيەتى: "ھەشتا
لەسەدى ئەۋكارانەي دەيانكەين لەماۋەي پېنچ سال لەئەمپۇۋە دەگۆرپن...
ھەرۋەھا دەلەيت: "سالانە ھەر كەسىك بەلەيەنى كەمەۋە چوار دەرفەتى بۇ
پىنكەكەۋىت، بۇيە ئەگەر ئەۋكەسە مرونەتتىكى تەۋاۋى ھەبوۋ ئەم دەرفەتى
قۇستەۋە لە دەۋلەمەند ۋە ساماندارەكان دەيىت..." ھەرۋەك باسماىنكرد
"تۆماس ئەدىسون" پېش ئەۋەي گىلۇپى كارەبايى بدۆزىتەۋە ۹۹۹۹ جار
فەشەلەيپىنا، بۇ گەيشتن بە ئامانجەكەي لەھەرچارىكدا پىنگەيەكى نوۋى
تاقىدەكرەۋە... ھەمان حالەتتىش بەسەر ھەريەكە لە "ۋالنت دىزنى" ۋە
"كۆلۇنىل ساندېرز" ۋە سەرچەم مەۋقە مەزەكاندا ھاتوۋە.

جېۋىكىك ھەيە لەپاۋچىيەكى ماسى دەگىپنەۋە، كە لەكاتى پاكردنەكەيدا
كاتىك ماسى بچوكى پاۋدەكر لاي خۇي دەيەشتەۋە ۋە ماسىيە گەرەكانىشى
دەھاۋىشتەۋە نىۋ دەرياكە. كەسىك لىپېرسى: "دەكرىت ئەم نەيىنەم بۇ
شىبەكەيتەۋە؟ تۆ ماسىيە گەرەكان دەھاۋىتەۋە ناۋ ئاۋەكەۋە ۋە تەنھا ماسىيە
بچوكەكان گل دەدەيتەۋە؟" پاۋچىيەكە گوتى: "مەن بۇ ئەم كىردارە خەفەت
دەخۇم بەلام ناچارم، ھېچ پىنگەيەكى دىكەم لەبەردەستدا نىيە، چۈنكە ئەۋ
دەفرەي ماسى تىدا سوردەكەمەۋە زۆر بچوكە ۋە جىگاي ماسى گەرەي تىدا

نابېته وه، هر له بهر نه وه په ماسيه گوره كان ده خه مو وه ناو ناو ده كه وه!!
 نه گره هم پاپچه مرونتی ته واوی هه بوایه، چاویکی به هیز و توانا کانیدا
 ده خشانده وه و چاره سهریکی بۆ نه و گرفته ده دوزیه وه و نه وه موو ماسیه
 گوره به یی له ده ست نه ده چوو.

تویش به هه مان شیوه پتویستت به وه هیه مرونت ته هه بیت و ناماده باش
 بیت بۆ خۆگونجان و گۆرینی پلانه که ت، چونکه له ژانندا به بهرده وامی
 پویه پوری به رهنکار بوونه و یی گوره ده بیت وه. له وانه یه بۆ نمونه کاره که ت
 له ده سته دیت یان له هاویه شی ژاننت جیا بیت وه و هه موو په یوه ندیه کانی
 نیوانتان کۆتایی پتیت... ده بیت خۆت به هیز بکهیت به بوونی مرونتیکی ته واو
 بۆ گۆرانکاری پتویست تا جاریکی دیکه له سهر پییه کانی خۆت بهه ستیت و
 به ریڼگایه کی دروستدا بریوت.

با نه م پرسپاره ت لیکم... نه گره بریارندا پۆژیک له که نار ده ریا
 به سه ربهیت و بۆ نه و کارهش هه موو پتویستیه کت ناماده کرد، بیرت له
 به سه ربردنی کاتیکی خۆش ده کرده وه، به لام هه وریکی چر ناسمانی گرت و
 باران ده ستیپیکرد، تۆ له و کاته دا چی ده کهیت؟ نایا نه و پۆژه به بیتاقه تیه وه
 له ماله وه به سه رده بهیت و سکا لا له ناخوشی که شو هه وا ده کهیت؟ یا نه ندامانی
 خپزانه که ت بۆ جیگایه ک ده بهیت تا نه و پۆژه له وی به خوشی به سه ربهیت؟
 یاخود بانگه یشتی کۆمه لای هاوړیت ده کهیت سهر دانت بکه ن؟

به هه مان شیوه نه گره نه و ریڼگایه یی خووت پتوه گرتوه هه میشه به یانیان بۆ
 شوینی کاره که ت پییدا تیپه ریت، بۆ چاکسازی گیرابوو، تۆ چی ده کهیت؟ نایا
 به ریی خۆتدا ده که پتیه وه بۆ ماله وه یا بۆ ریڼگایه کی دیکه ده که پتیت؟

نه گره ویستت گوی له رادیو بگریت و له وکاته دا نامازه دره یی نیستگه کان
 له سهر نیستگه یه ک بوو که تۆ ناره زوی گویلی گرتنی ناکهیت، نایا له وکاته دا واز

لە گۆڤگرتن لە ڕادیۆ دەهێنیت یا بەدوای ئەو نیستگە یەدا دەگەریت کە چێژ لە پڕۆگرامەکانی وەرەدەگیرێت؟

هاوڕێبەکم پێیگوت: "ئێبراهیم! ئەگەر سەرکەوتنت دەوێت با مەروەتت هەبێت"، لێمپرسی: "مەبەستت چییە؟" گوتی: "ئەو پۆڵەیی کارێکی تێدا دەدۆزیت و هەمان ئەو پۆڵەییە کە بەدوای کارێکی دیکەدا دەست بە گەپان دەکەیت، هەمیشە با هەلەکان لە بەردەمتدا کراوە بن". لەسەرەتادا نەمزانی مەبەستی چییە، بەلام دوایی هەستمکرد هەموو تواناکانم لەوکاتەدا لەبەروای میوانخانەکاندا بەکار دەهێنم. پرسیارم لەخۆم کرد چی پووەدات ئەگەر ئەو کارە لە دەستبەدەم؟ یان پۆژیک لە پۆژان ئارەزووی کارکردنم لەبەروای میوانخانەکاندا نەما؟ ئیدی لەوساتەووە بپارمدا زیاتر بخوینم. هەریۆیە ۲۲ دبلۆم بە دەستەینا و بەوێش توانیم ئامادەباشیم بۆ کاری جیاوازی و جۆراوجۆر هەبێت... پاش ئەوە کاری کۆمپانیا تاییبەتیە کە مەم دەستپێکرد و تانیستاش بە پۆڵەبەری میوانخانەم و لە هەموو کاتی کیشدا ئامادەم پێشبکەوم. بە تێپەربوونی کات مەروەتی زیاترم لەسەر جەم یارەکانی ژیا نەدا بۆ دروستبوو. ئیستا بەتەواوی دەزانم چیم دەوێت، پلان بۆ داها تووم دادەنێم و پێشبینی ئەو کۆسپ و تەگەرانی دەکەم کە پێدەچێت بەرەست بن لەنیوان مەن و گەیشتم بە ئامانجەکانم، هەول دەدم پێشتر چارەسەریان بۆ بدۆزم وە.

پەنگە بپرسیت ئەمە چۆن دەبێت، پێشتر باسی ئەوەم کرد پێویستە پێشبینی ئیجابیت هەبێت و ئیستاش دەلێم پێویستە پێشبینی ئەو شتە سەلبیانە بکەیت کە دەگونجێت پووبەدەن؟... جیاوازی هەیە لەنیوان ئەو دوو حالەتەدا. تۆ پێشبینی داها توویەکی ئیجابی دەکەیت، ئەمە کارێکی مەزنە. بەلام بۆ گەیشتم بە ئامانجەکانت پێویستە جۆلە و کارەکانت بە پێی زانیاری و پێشبردنیکی باشت بێت دەربارەیی ئەو شتانەی پووبە پووت دەبنەو لە بە دەستەیناندا.

بویه ده بیت هر له سهرتاوه چاره سر بدوزيته وه. هر نه مه يه ليکوله ران پيښه لټين (بیرکړنه وه ی به پلان) ... من ناویده نیم (بیرکړنه وه ی ستراتیژی بؤ سرکه وټن) ... نه گهر به خوت گوت: "نه وه به سه به شیوه یه کی نیجایی بیرکه مه وه نیدی هه مووشتیک باش ده پوات، دلنیابه له یه که مین به رهنکار بونه وه ی زیاندا تیکده شکیت و ده پوختیت. نه مه ش له به رنه وه ی خوت بؤ دژوه ستانده وه ی نه و کوسپانه به هیزنه کردووه که ده گونجیت پووه پوویان ببیته وه. ده بیت فیربیت و ناماده بیت بؤ ده ستکاریکړدن و گورپن و ریککړنه وه ی پلان و نه خشه که ت. هه روهک "مارشال" گوتویه تی: "ژیان به بی خوندن و دیراسه شایانی نه وه نییه تیایدا بژین".

نهم په چه ته یه پتیشکه ش ده که م بؤ گیشتن به پله ی مرونه تی پټویست:

۱. لیستیکی نامانجه کانت ناماده بکه، به پټی گرنگیان پټکیان بخه.
۲. نه و نامانجه دیاربکه که پتر له وانی دیکه حه زده که یت به ده سته پټیت.
۳. سی پلان تو ماربکه که ده کریت یارمه تیده رت بن له به ده سته پټنانی نامانجه که تدا، به جوریک نه گهر به کیک له پلانه کان سرکه وټو نه بوو به پلانتیکی دیکه وه ناماده بیت.
۴. هر له سهرتاوه پټشبینی نه و کوسپ و ناسته ننگانه بکه که پټده چیت پووه پووت ببنه وه، پټشتر چاره سهریان بؤ ناماده بکه.
۵. هه میشه بیرو هوش بؤ بیرى نوئ با کراوه بیت.
۶. پوژانه کاتیک ترخان بکه بؤ چاوخشانده وه به پلان و نه خشه که تدا، به دواى شیوازه لیکدا بگه پټ بؤ با شترکردنی هه لوټسته کان. له نه مړوه ده سته پټیکه و ناماده ی هر گورپانکاره ک به و خوت به مرونه ت به هیز بکه ...

له دواى ئەمەوه ههست به گۆرپانکاری ده کهیت له ژيانندا پروه و باش و باشترو
ده کهیتە تروپکی سه رکه و تن و کامه رانی.

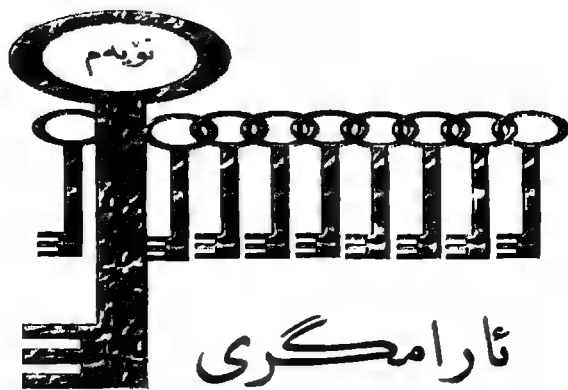
هه می شه ش یادت بی ت:

هه موو ساتنیک و ده ها بژی کزتا ساته وه ختی ژیانته،

به باوه پروه بژی، به ئومیده وه بژی،

به خوشه ویستییه وه بژی، به تنیکوشانه وه بژی و

رتزو به های ژیان بزانه.



کلیلی نژیهم

ئارامگری
"کلیلی چاکه"

"نژیهمی حاله تهکانی فه شه لهیتان له کهسانیک پووده دهن له وه
نهگیشتون ئه و کاتهی خو به دهسته وه دهدهن چهند له
سه رکه و تنه وه نژیکن".

تۆماس ئه دیسۆن

له سالی ۱۸۰۹ دا و له گوندیکی بچوک به ناوی (کوبفرای) له دووری نژیکی
۴۰۰ میل له پارێسه وه، "لویس برای" له دایکبوو. مندالیک بوو دوو چاوی جوانی
هه بوو به پادهیه که هه رکهس بیبینیایه ئیرهیی پێده برد، به گوێرهی ته مه نه کهی
وه که مندالیک له پلهیه کی به رزی زیره کیدا بوو، هه ندیکجار یارمه تی باوکی ده دا
له کاره کهیدا که دروستکردنی زینی ئه سپ و لغاو بوو. جارێکیان له کاتی کهدا
باوکی سه رقائی کاره کهی بوو ده رزیه کی گه وده و چه کوشیک و پارچه یه که
چه رمی برد، پارچه چه رمه کهی له سه ر زه وی دانا و ده رزیه کهی له سه ر
چه رمه که جیگیر کرد و به چه کوشه که لییدا به و نیازهی ده رزیه که بکاته ناو

چهرمه که وه. چهرمه که بهرگریه کی گه ورده ی هه بوو بۆ ده ریزه که، ده ریزه که له دهستی ترازو و چاوی بریندار کرد. برینیکی قولی دروستکرد، که و ته سه رزه وی و ده گریا، له تاو نازار هه هاواریده کرد... برینه که زۆر به خێرای بیوه هژی هه وکردنی ده ماری بینایی و له کۆتایدا چاوی چه پی به ته واوی بینایی له ده ستدا. کاتی که ته مهنی گه یشته سێ سالان چاوه که ی تریشی تووشی هه وکردن بوو و "بیل" به ته واوی کوێر بوو. دوا ی نه م حاله ته له خۆی پرسى: "بۆچی هه مو نه م پرووداوانه به سه ر مندا دیت؟". هه ستی به غه مباری و ته نیایی ده کرد. پۆزه کان تیپه رین و باوکی ناردی بۆ وانه وه رگرتن له سه ر پیا ئو ژهنین. "بیل" هۆگری پیا ئو بوو و بووه لیها توویه ک له ژهنینیدا... کاتی که ته مهنی گه یشته هه شت سالان، له فه ره نسادا ناویانگیکی زۆری په یدا کرد، له ته مهنی ده سالیدا ده ستی به خوێندن کرد له په یمانگای نه ته وه یی بۆ نابینایان له پاريس، له هه ریه که له بواره کانی مۆسیقا و ماتماتیک و زانسته کانی جوگرافیدا به ته واوی پینگه یشت.

وانه گوتنه وه و فیژکردنی خوێندنه وه له په یمانگا که دا به پێگه ی ده ستلێدانی پیتی گه ورده ی کانزایی بوو که ده بپردا و به کاغه زه وه ده لکینرا، مندا له کانیش فیزی ده ستلێدانی پیتێ کانزاییه کان ده کران و شیوه ی پیته کانیان ده ناسیه وه. "لويس" بره وای وه ها بوو که نه م پێگه یه کرداری نییه، چونکه درێژی پیته کان ده گه یشته سێ شینج، سه ره پای نه وه زۆریش قورس بوون... نه م بره وای وه ها یلیکرد کاتی که زۆر به بیرکردنه وه وه به سه رببات به و قه ناعه ته وه که هه ر ده بیته پێگه یه کی با شتر له م پێگای فیژکردنه هه بیته. ده ستیکرد به دروستکردنی پیته کان له پێستیکی نه ستور به لام له م پێگه یه یدا زۆر هیا واش به ره و پێش ده چوو، له بهر نه و نا په حه تی و ماندوویه تی هه ی له کاتی جێبه جێکردنیدا بره و به پووی ده بووه وه.

کاتیک ته مهنی گه پشته بیست سالان وه مامؤستایه که په پیمانگا که دا دامه زرا. پلژیک له قاوه خانه یه کدا. دانیشتبوو گوئی له که سیک بوو ده یگوت یه کیک له نه فسه ره کانی سوپای فهره نسی ړنگه یه کی نویی دوزیوه ته وه بو په یوه ندیکردنی بیده نگ به سه ریا زه کانی په که که یه وه، تیایدا پیستیکی خوشه کراوی به شیوه و هیمای جیاواز به کاره یتاوه که پیشتر له سهر هیما و نیشانه کان ړنگه وین هه پوهه. "لويس برايل" که گوئی له مه بوو له خوشیدا بازیدا و گوتی: "دۆزیمه وه... دۆزیمه وه".

له ماوه ی هغه یه کدا چاوی به نه فسه ره فهره نسیه که کهوت و دهریاره ی نر ړنگه یه ی به کاره یتاوه پرسپاری لیکرد و نه فسه ره کهش به ته واری بوشیکرده وه، ده کړیت کومه لیک نیشانه ی دیاریکراو دروستیکړن به په ستان له سهر پارچه کاغه ړنگه بونونه په ک خال مانای چوونه پیشه وه یه و دوو خال مانای کشانه دواړه یه. نه و سیستمی نه فسه ره که په پیره وی ده کړد به به کاره یتانی دوانزده خال بوو. نه فسه ره کهش پرسپاری له "لويس" کړد ثایا له و باوه رده دایه به م ړنگه یه یقوانیت هه موو پیته کانی نووسین دروستبکات. وه لامي "لويس" نیجا بیانه بوو و گوتی نه و په که مین نابینا ده بیت له جیهاندا که زور سوپاسی ده کات.

"برایل" ده ستیکرد به کارکردن و سووریوو له سهر نه وه ی ده بیت بگاته نامانجه که ی و که مترین ژماره ی گونجای خال به کاره یتیت تا فیبریونی نه م شیوازه ناسان بیت. له سالی ۱۸۲۹ دا له دروستکردنی پیته کانی نووسیندا سهرکه وتوو بوو به به کاره یتانی ته نها شش خال. پاشان ده ستیکرد به تاقیکودنه وه و به کاره یتانی له په پیمانگا که دا. له سالی ۱۸۳۹ دا ړنگا که ی بلاو کړده وه تا دوزینه وه که ی له جیهاندا ناشکراییت و بزانییت. له هه موولا په که وه توشی به رهنکاریی گوره بووه وه، له وانه ش خودی په پیمانگا که نه م وانه ی تیدا

دەگوتەو. پاشان يەكەمەن كىتەبى دانا كە وەرگىزەننى كۆمەلە چامە يەكى شاعىرى ئىنگلىزى نابىنا "جۆن مىلتون" ى لەخۇگرتبىو. "برايل" بۇنەو ى بتوانىت بنووسىت دەرەزەكى گەرەى بەكارهنا، دوست وەك ئەو دەرەزەى لە مندالىدا بوو ەزى كۆيكرەدى. سەرەپاى ئەم داھىنانە گەرەىشى، كەچى لەسەرەتادا ەز قەبۇل نەبوو و دانىپىدا نەدەنرا.

"برايل" خۇى بەدەستەو نەدا و بەردەوامبوو لە فېرەكرەدى ئەم رېگەى بە قوتابىەكانى... چەند جارنىكىش ەولېدا پىرۆزەكەى پېشكەش بە ئەكادىمىيەى فەرەنسەى بگات، ەمەيشەپىرۆزەكەى رەفەز دەكرا.

پىرۆزىكان يەكەك لەقوتابىەكانى لەسەر شانۆيەكى گەرەى پارىس پىانۆى دەرەند. كە لەزەنىنى پارچە مۇسىقاكەى تەواو بوو نامادەبووان بە بەدلىوونىكى نۆرەو چەپلەيان بۆلېدەدا و وەك دەرەپىنى پىرۆزىگرتن لەو ئەدانە جوانەى ئەم قوتابىە ەموويان ەستەنە سەرپى.

قوتابىەكە لەبىنەرەن نىزىكبوو ەو و گوتى: "مەن نىم شايستەى ئەو ەموو پىرۆزىگرتنە بىم، بەلكو ئەو كەسەى شايستەىتەى ئەو پىاوەى كە فېرى شىوازە بىتۆينە و نايابەكەى كىردەم... ئىستە ئەو نەخۇشە و بەتەنھايى و دورۇ لە ەمووان لەجىگادا كەوتو ە".

لەدواى ئەو پىرۆزانە و گۇفەرەكان ەلمەتى بەھىزى پىروپاگەندەيان دەستپېكرە كە تىايدا پىشگىرى "لويس برايل" دەكرا و لاىەنگرى و پالپىشتى دۆزىنەو گەرەكەىيان دەكرد. لەئەنجامى ئەم پىروپاگەندە چىروپىرەدا حكومەتى فەرەنسا دانىنا بە داھىنانەكەيدا... ەوپىكانى ئەم ەوالە خۇشەيان بە "برايل" دا... "برايل" ىش لەكاتىكدا كە فرمىسك چاوەكانى گرتبىو، پىيگوتن: "لەزانەدا سى جار گىراوم، يەكەمىان كاتىك بىنايم لەدەستدا، دورەم جار كە پىتەكانى نووسىنم دۆزىو، ئەمجارەش سىيەم جارە... ئەمەش ماناى

وه هايه ژيانم به هه دهر نه چوووه."

له سالی ۱۸۵۲ دا و له ته مهنی ۴۲ سالیډا "برایل" به نه خوشی شیرپه نجه کړچی دواپی کرد. له سالی ۱۹۲۹ دا و دواي تپه پوونی ۱۰۰ سال به سهر داهیتانه مه زنه که ی "برایل" دا فهرنسا بۆ یادی نه و ئاهه نگیکی گیرا و په یکه ریکیان له گونده که ی خویدا بۆ دروستکرد. کاتیک په رده له سهر په یکه ره که لایرا، سهدان نابینا دهسته کانیاں به زرگرده وه تا بتوانن دهست بهینن به پووخساری نه و پیاوه دا که ینگای ژیاڼی بۆ پۆشنکردنه وه. نه مړوش زیاتر له ۲۰ ملیون نابینا له جیهاندا هه ن قه رزاریری سوپاسکردنی نه م پیاوه ن که یارمه تیداون له خویندنه وه و نووسین و گه یشتن به به رزترین پله ی گونجاودا. هه مو نه م به دهسته تینانه مه زنه به پیاویک دهستیپیکرد که ژیاڼی بۆ یارمه تیدانی خوی و که سانی دیکه دا به ختکرد و به ته وای له هیزی نارامگری تیگه یشتبوو.

با نه م پرسیاره ت لیکه م... چهند جار خوت داوه به دهسته وه بۆ هه لویستیک ته نها له به رنه بوونی نارامگری ته و او؟ که سیک ده ناسیت که زور له سامان و کاتی خه رچکرده وه بۆ به دیهیتانی خه ونه کانی و ماوه یه کی باشیشی برپوه که چی له خالیکدا خوی داوه به دهسته وه به هوی که میی نارامگری نه وه؟ ده بیستین که سیک ده لیت: "نارام نه ماوه."

نارام نه گرتن یه کیکه له و هۆکارانه ی ده بیته هوی بیوه ری و فشه لهیتان، چونکه بهر له وه ی بگه یته ئاکامی کاره کانت زۆربه ی جار پوویه پووی کۆسپ و ریگر و به رنه نگاربوونه وه ی کاتی ده بیته وه، بۆیه نه گه ر نارامگر نه بیت نه و کۆسپانه تپه پ ناکه ییت و واز له به دیهیتانی ئامانجه کانت ده هیئتیت.

"نه ندرۆ کارنجی" گوتویه تی: "نه و مړۆقه ی له نارامگریدا سهرکه وتوو نه بیت، له هه موو شتیکی دیکه شدا هه ر وه ها ده بیت."

"بلانتوس" ده لیت: "ئارامگرتن باشتین چاره سهره بۆ گرفته کان".

ئارامگران چپیان ده ویت له وه زیاتر که خوی گه وره ده فهرمویت: ﴿ویشتر الصّابرين﴾.

ده گونجیت به ته وای په روش بیت و وزه یه کی گه وره و زانیاری زۆرت هه بیت و خه ونه کانت بخه یته بواوی کارپیکردنه وه و به سه رکه و تنه وه وابه سته بیت، به لام نه گه ر ئارامگری ته ووت نه بیت نه و ته نه نه م خاله به س ده بیت بۆ تیکدان و له ناوبردن خۆزگه و خه ونه کانت. مه به ست له ئارامگرتن نه وه نییه هیچ کاریک نه که یته بۆ گیشتن به باشتین ئامانجه کان... ئارامگری پرسیای خوی هه یه و کاریکی به زه حمه ت وابه سته بوونه، ئا لیره دا ئارامگرتن ته نه بۆ به رزه وه ندی تۆ کارده کات. پتویسته هه موو تواناکانت بخه یته کار بۆ به ده پینانی خه ونه کانت، له هه مانکاتدا به ته وایش په یوه ست بیت به ئارامگرییه وه.

"تۆرمان فینسین بیل" له کتیبه کهیدا (هیزی بیرکردنه وه کان) گوتیه تی: "بیهیوا مه به، ئاساییه دوا هه مین کلیلی نۆ کۆمه له کللیک ده رگا که بکاته وه".

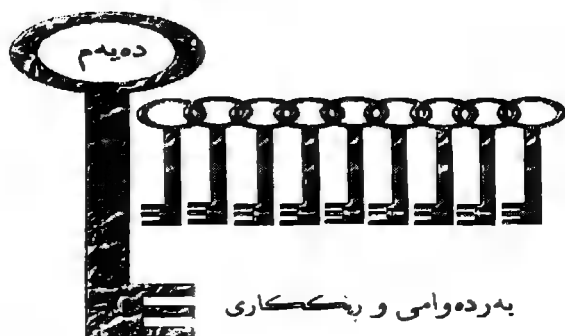
هه ره که که سه سه رکه و تنه وه مه زنه کان ده زانن گه وره ترین ده سته که و ته کان دوا ی نه وه به ده سته اتوون که گیشته و نه ته نه و خاله ی پای ده و به ره که یان له سه ر نه وه بووه نه و بیرۆکه یان نه و ده سته که و ته به هیچ جۆریک نا کریت به ده سته پینریت. هه رچه ک پوویدات پتویسته خۆت وابه سته بکه یته به به ده پینانی خه ونه کانت وه و خاوه نی مرو نه ت و ئارامگرییت. تۆ نه و که سه به له هه ر گرفتیکدا پو به پووی ده بیته وه ده رفه تی چاره سه ر ده بینیت وه نه ک نه و که سه ی له هه ر ده رفه تیکی بۆر خساودا گرفت و ئاسته نگ ده خولقینیت.

نیستا بۆ گیشتن به ئارامگری نه م په چه ته یته پیشکه ش ده که م:

۱. په کيک له و ناسته نگ و بهرهنګاريانه پووبه پووت ده بڼه وه توماريکه.
۲. پينچ پيگا تومار بکه که ده توانيت به کاريان به پيښت بؤ زالبون به سر نه و ناسته نگ و بهرهنګاريه دا.
۳. به دواي که سيکدا بګه پي که جيګاي پيژته و متعانه ت به زانياري و ليها تووي هيه و بېوات وه هايه بتوانيت يارمه تيت بدات له گيشتن به چاره سريک بؤ پووبه پووبونه وه ئي هم گرفته.
۴. سرجه م چاره سره گونجاوه کان هه لېسه نګيته.
۵. ده سته جي جول و هه لسوکه وت بکه، به وابسته يي و پرؤشي به هيزه وه نارامګريه ... ده گونجيت نيستا ته نها چنده هه نګاويک له سرکه و تنه وه دوربيت.

هه ميشه ش يادت بيت:

هه موو ساتيک ودها بؤي کړتا ساته وه ختي ژيانته،
به باوه پړوه بؤي، به نومينده وه بؤي،
به خوښه ويستيه وه بؤي، به تيکوښانه وه بؤي و
پيژو به هاي ژيان بزانه.



كېلىلى دەيەم

پېتكارى (بەردەوامى)

"بەنەماي دەستگرتن بەسەر دەرووندا"

"ھەركاتىك ئەقلى مەۋۇ بەيىرگەيەكى نوۋى بىكرىتەوھ

ئەوا ھەرگىز ناگەپىتەوھ بۆ دۇخى سەرەتايى "

ئولىفېيە ويندىل ھولمس

"د.سوينگ يوانگ برىكر" سەرۋكى ئەنجومەنى بەپتوۋەبردنى كۆمپانىيى (كىونو) و دامەزىنەرى كۆمپانىيى فېۋكەوانى (ئەسيانا) بەيەككە لەكەسە زۇد سەرگەوتوۋەكانى كۆزىيا دادەنرەت... باۋكى بە شۆفېرى ئۆتۆمبېلىكى كرى دەستېنىكر، بېيارىدا كارەكەي فراۋان بىكات. ئەو ئۆتۆمبېلەي كېرى كە بەكرى لەسەرى كارىدەكر، پاشان ئۆتۆمبېلى تىرى كېرى. كاتىك دەستېكر بە جېبەجېكردى خەنەكانى لە فراۋانخۋازى زىاتر و پېكھېنسانى سامانىكى گەرەدا، ھەرچىەكى ھەبوو حكومەت دەستى بەسەرداگرت، ئەمەش لەكاتى جەنگى كۆزىادا بوو... بەماۋەيەكى كەم لەدۋاى ئەوھ باۋكى "د.برىكر" مرد.

"د. برىكر" ئەو پوۋداۋەيى بېنى كە لەباۋكى پوۋيدا، بۆيە بېيارىدا ئۆتۆمبېلىك بىكرىت و خۆي ۋەك شۆفېر كارى لەسەر بىكات. پاشان ئۆتۆمبېلى دۈۋەمى كېرى

و دایە یەکیک لە ئەندامانی خێزانه‌که‌ی کاری پێیکات. بە‌مشێوه‌یه‌ له‌ زیادکردنی دەست‌گه‌وته‌کانیدا بە‌رده‌وام بوو تا خێراتر هاوکاری خه‌لکی زیاتر بکات. کاره‌که‌ی پهره‌یسه‌ند تاكو بونیادی ئیمپراتۆریه‌تیکی ئابوری تری نا له‌ پێی ئه‌و کاروانی پاسه‌وه‌ که‌ بووه‌ خاوه‌نی. بە‌رده‌وام له‌ سه‌رکه‌وتنی‌که‌وه‌ بۆ سه‌رکه‌وتنی‌کی دی‌که‌ پێش‌ده‌که‌وت... کاره‌که‌ی فراوان‌ترکرد به‌ چوونه‌ نێو بواری پێگه‌ی هه‌وایی و کۆمپانیای (ئه‌سیانا ئه‌یرلینز) ی دروست‌کرد، له‌ سه‌ره‌تادا زه‌ره‌ری زۆری کرد، خه‌لک ئامۆژگاریان ده‌کرد واز له‌م بواره‌ به‌ی‌نیت نه‌بادا هه‌مووشتێک له‌ ده‌ست‌بدات، ئه‌و گوئی به‌م قسانه‌ نه‌ده‌دا و له‌ سه‌ر پرۆژه‌که‌ی هه‌ر به‌رده‌وام بوو... له‌ داوی به‌ره‌نگاری‌بوونه‌وه‌ی کۆسپ و تیکشکانی زۆر و زیانی ماددی گه‌وره‌، دۆخه‌که‌ی گۆپا... ئیستا کۆمپانیای (ئه‌سیانا) له‌و کۆمپانیا به‌ ده‌ست‌گه‌وتانه‌یه‌ که‌ داها‌تی سالانه‌ی ده‌گاته‌ بیست ملیۆن دۆلار.

له‌ دیداری‌کدا له‌ گه‌ڵ که‌نالی ته‌له‌فزیۆنی هه‌والی به‌ناویانگ (سی ئین ئین) له‌باره‌ی نه‌پنی سه‌رکه‌وتنه‌که‌ی پرسیار له‌ "برکر" لێکرا، ئه‌و گوئی: "دڵسۆزی و پێکسازی، خۆم له‌ سه‌ر کاری پێکوپێک و به‌رده‌وام پاهێنا تا ئه‌وه‌ی ده‌مه‌وی و ده‌خوازم به‌ ده‌ستی‌به‌یتم، کاتی‌ک دیاری بکه‌م بۆ کار و کاتی‌ک بۆ خێزان و کاتی‌کیش بۆ ته‌ندروستیم، من چێژی ته‌واو له‌ کاره‌که‌م و ده‌ده‌گرم... له‌ هه‌ر کارێکدا ئه‌نجامی ده‌دم ده‌مه‌وێت بگه‌مه‌ پله‌ی بالا".

ئمه‌ نمونه‌ی پیاوی‌که‌ که‌ له‌ هه‌یچه‌وه‌ ده‌ستی‌پێکرد و بووه‌ گه‌وره‌ترین ساماندار، ئه‌وه‌ش به‌هۆی ته‌رخان‌کردنی ژیا‌نی بۆ گه‌یشتن به‌ ئامانجه‌کانی به‌هۆی سه‌رپاستی و دڵسۆزی و کاری به‌رده‌وام و پێکوپێکه‌وه‌.

جاری‌ک که‌ سێک بۆ که‌م‌کردنه‌وه‌ی کێشی له‌شی داوی یارمه‌تی لێ‌کردم، گوئی به‌هۆی ئه‌م کێشه‌ زۆره‌یه‌وه‌ ژیا‌نی لێ‌تێک‌چوو. بۆ دابه‌زاندنی کێشه‌که‌شی هه‌موو پێگه‌یه‌کی تایبه‌ت به‌مه‌ی تاقی‌کردوه‌ته‌وه‌ به‌لام به‌بێ‌سوود. که‌ له‌باره‌ی

نه وه وه پرسپارم ليکړد چي پټويسته بيکات بونه وهی بگاته وه کيشه نمونه ييه کي، نه و گوتي: "نازانم، هر له بهر نه وه يه نيستا ليرم"، ليمپرسی: "نه گړ لاشه شخو وړک بووايه، چيت ده کړد بونه وهی نه وړک و شوخيي بپاريزيت؟" گوتي: "له و حاله ته دا به لايه ني که مه وه سي جار له هغه يه کدا موماره سي مه شقه وهرزشييه کانم ده کړد، سهرباري خواردنې خوراکی ته ندروست و هاپړتيه ني نه وانه ي ته ندروستيان باشه. پړنگه هه ولمبدايه که ساني خاوه ن لياقه ي به رز بييم تا نه و کارانه بکمه که نه و ان پټيه لده ست". پرسپاره سروشتييه کي من نه وه بوو: "نه ي بونه و کارانه ناکه يت؟" ... نه و هيچ وه لامپکي نه بوو... نه م پياوه پلانتي ستراتيژي نايابي هه بوو بونه و مکړنه وهی کيشه کي و ده توانيت شوخي و لاشه پړکي و ته ندروستي بييت و به وه هه سته کانيشي باشت ده بن له وهی تييدان و ژيانيشي خوشتر ده ييت، که چي نه م پلانه ي جيبه جينه کړدوه، له بهر نه وه هاتووه ته لاي من تاکو پلانتيکي سيجري پييدهم.

نه گړ هه لويستي نه م پياوه ليکبده ينه وه ده بينين هيچ تواناييه کي که م نه بوو، مادده ش کوسپک نه بووه له بهر ده م به ديپتاني خونه کيدا، به و به لگه يي که زوري خه رچکړدوه بونه و ده رمان و نه وړنگايانه ي نه وکاته له بازاردا هه بوون. سهرباري نه وه ش کاتي پټويستي هه بووه بونه و کارپړکړدنې نه خشه و پلانه کي. که واته به ديارپړکړاي چ شتيکي که مه؟ وه لامپي نه م پرسپاره نه وه يه نه وړکسازي و تواناي پړکخستنه ي نه بووه وه هایلپکات هه لسوکه وتي دروست بگريته بهر بونه و ده سته پتاني ثامانجه کي. هه رويوه له چاره سه رکړدنې نه م پياوه دا پيداگريم له سر تواناي کارکړدنې پړکوپک و به رده وامي بوو، يارمه تيم دا کار به پلانه ستراتيژيه کي خوي بکات و له هه نگانوانتيکي بچوکدا جيبه جيتي بکات، بونه و هه ش پشت ببه ستيت به به رده وامي بوون له سر جيبه جيکاري و

کاری پیکخواو. ههروهه یارمه تیمدا له په رده دان به وینه خودیه نیجاییه کی... له گۆتایدا گه یاندیه دهسته بهرکردنی نامانجه کی. ئه م پیاوه له که مکړنه وهی کیشیدا سهرکه وتوو بوو (به بری نه اندازه ی زیاتر له ۸۰ پتل)، ئیستا به پیکوپیک موماره سهی مه شقه وهرزشییه کان دهکات، لانیکه م دووجار له هه فته یه کدا و ژیانیشی زیاتر خوش بووه له وهی پیشتی تیدا بووه.

له یه کیک له وانه کانددا ده رباره ی (سهره ریی خود) به ناماده بووانم گوت که نه وان به دریزایی ژیانان پیککار و به رده وامن... هه ندیکیان به سه رسوپمانه وه لئیان پرسیم: "چون ئه مه ده زانیت؟" ... له یه کیکیانم پرسى: "جگه ره ده کیشیت؟" گوتى: "ده سالة جگه ره ده کیشم و پۆزانه ش پاکه تیک ته واره ده که م". پیمگوت: "پیم نه وتیت پیککار و به رده وامین؟... پۆزانه به پیکوپیک پاکه تیک جگه ره ده کیشیت و ماوه ی ده سالیشه به رده وامیت"... پاشان پرسیارم له که سیکی دیکه کرد: "به به رده وامی سه بری ته له فزیون ده که یته؟" گوتى: "به لئ هه موو پۆزیک" پاشان پرسیم: "له که یه وه له سه ر ئه مه به رده وامیت؟"، گوتى: "ده وروبه رى دوانزده سالة"... ئه مه کورته ده که ینه وه له وه دا که که سیکی دامه زراون له سه برکردنی ته له فزیوندا.

ئهم دوو نمونه یه پاډه ی وابسته بوون ده رده خه... یه که م پابه نده به خوله ناوبردنه وه و دووه میش به به فیرودانی کاته کانیه وه. ئیمه هه میشه پیکسازین، به لام نۆزبه ی دامه زراوی و به رده وامیمان له سه ر شته کان بۆ دروستکردنی خووه خراپه کانه. وهک جگه ره کیشان و نۆرخوری و پاهاتن له سه ر مه ی خواردنه وه و مادده سه رکه ره کان و نۆر ته ماشاکردنی ته له فزیون و موماره سه نه کردنی وهرزش. به رامبه ر به وه که سه سه رکه وه وتوووه کان ده بینین هیزی کۆنترۆلکردنی که سیانه به کارده هینن له باشترکردنی ئاستی ژیانایدا تاکو ژیانیکی کامه رانتر بزینن بۆ چاکترکردنی داها تیان و به رزکردنه وه ی ئاستی

ته ندروستی و ژيانيان به شپوهيه کی ته و او و کامل. له بهر نه وه به بې خود
کوټر ټولکردن هيچ وزه يه کمان نابيت بڼو به ده سته پټناني ناما نجه کلمان.

به خود کوټر ټولکردن ده توانين له سهر مه شقه وه رز شپيه کان به رده و ام بيت و
پاريزگاري توانا لاشه ييه کانت بگه یت. ده توانيت زو له خو و بيدار بيه وه،
دوور بگه و يته وه له خو وه خراپه کاني وه ک جگه رکيشان يان خوار دنه وه ی مه ی
يا خود ټور خوري، ته نانه ته گهر نه و خو وه خراپانه ماوه يه کی ټوريش بيت
هاو پټ بن... خود کوټر ټولکردن يارمه تيت ددات له گوړپني نه و به رنامه يه ی
هه لسوکه و ته کانت له قالب ددات بڼو به رنامه يه کی ثيجابي يارمه تيت بدات له
ناراسته کړدنې وزه کانتدا پوه و سهرکه وتن. نه مه هيڅی خود کوټر ټولکړدنه.

بيگومان ناسانه کاته کانت له کومه له کاريکی بيښايه خدا به فيږو بده یت، يان
هر هيچ کاريکی تيدا نه که یت... په نگه جگه ره کيشان بڼو هر که سيک ټور
ناسان ترييت له به رده و امبوون وړيکسازي له گه ل مه شقه وه رز شپيه کاند. خو وه
خراپه کان بڼو ماوه يه کی کورت چيرت دده ني، به لام هر نه وانه بڼو ماوه ی دريژ
گينگلدان و نازار و ژانت پيډه دهن.

جاريک له يه کيک له يانه وه رز شپيه کاند کچيکم بيني له ته مه ني بيست سالاندا
بوو و لياقه يه کی جه سته يي باشی هه بوو. ټور به ليږپانه وه مه شقه
وه رز شپيه کاني نه نجام ددا، ته و او وه نه وه ی گرن گرتين کاري ژيانی بيت.
درباره ی نه و کاته پرسيام ليکړد که پټويستمان پييه تي بڼو نه وه ی بگه ينه
نه و ناسته به رزه ی لياقه ی جه سته يي که نه و هيه تي؟ به زه رده خه نه يه که وه
وه لاميدامه وه و گوټي: "بڼو نه وه ی له م ناسته ی لياقه دا بيت و پاريزگاريشي
ليږکه یت پټويستت به هه موو ته مه نت هيه". پاشان باسي کړد که له ته مه ني
شه ش ساليډا بووه بووه ته جيگای گالته پيکړدنې هاوړيکاني قوتا بخانه ی ته نها
له بهر نه وه ی قه له و و گوشتن بووه. له دواي نه وه برياريد او ه سنوريک بڼو نه و

ئازارەى دەروونى دابىئەت. لەوساتەو پۇژانە بەبەردەوامى مومارەسەى مەشقە
 ۋەرزىشپەكانى كەردو، بەلایەنى كەمەو پۇژانە يەك كاترۇمىر... بەو كۆتايى
 بە قسەكانى ھىنا و گوتى: "من يەك لاشە و يەك ژيانم ھەيە، ئەگەر خۆم گەنگى
 بەخۆم نەدەم كى گەنگى پىدەدات؟".

ئەم خانمە لاو ھەيئەتەكانى سەركەوتنى دۆزىۋەتەو ۋە بەھۇى تىكۆشان و
 تەرخانگەردنى كاتى تايپەتى بۆ مەشقە ۋەرزىشپەكان و بەھۇى بەردەوامبوون
 خود كۆنترۆلگەردنەو ھەيە ئەو جەستە شوخ و پىكە و ژيانە تەندروستەى ھەيە.
 ئەو خوۋە باشەكانى كەردو ۋە بەشەك لە ژيانى پۇژانەى خۇى.

ئايا كەسەك دەناسىت بىرپاريداو مومارەسەى مەشقە ۋەرزىشپەكان بىكات و
 چوۋەتە يەكەك لە يانە ۋەرزىشپەكانىش، پاشان جارىك يان دوچار چوۋە بۆ
 مەشقەكە و ئىدى نەچوۋەتەو بۆ يانەكە و مەشقە ۋەرزىشپەكانى ۋازلەپھىناو؟
 ئايا ھەندەك لەو كەسانە دەناسىت تەۋاۋى ئارەزوۋى خۇيان بۆ فېرېبونى
 يەكەك لە زمانەكان پېشانداو ۋە خۇيان ناۋنوسكەردو ۋە بېرى ماددەى
 داۋاكرۋى خولەكەيان داۋە و كىتەبىيان كېرەو ۋە ھەفتەكانى يەكەمى
 خولەكەشدا ئامادەبوون، بەلام دۋاى ئەو ۋەردە ۋەردە پەيۋەستيان بە
 ۋادەكانىانەو نەماۋە ۋە تەمەل بوون لە ئامادەبوونى پىكۆپىك ۋە ئەو
 گەنگىپەدانەى يەكەمجارى فېرېبونىان نەماۋە ۋە لەكۆتاپشدا بەتەۋاۋى ۋازيان لە
 خويۇندەكە ھىناو؟ چەند كەس لەئىمە كىتەبى كېرەو ۋە بۆ تەنھا جارىكەش
 نەيخويۇندەتەو؟ چەند لەئىمە كاسىتەكى كېرەو ۋە ھەرگىز گوتى لىنەگرتوۋە؟
 جوانە ئەگەر ئارەزوۋى سەركەوتن ۋە باشكەردنى ژيانە ھەيئەت، لەگەلدا جۈلە
 ۋە ھەلسوكەوت بىكەيت ۋە ۋابەستەبىت ۋە مرونەتى تەۋاوت ھەيئەت، بەلام ئەگەر
 ئىرادەت لەسەر ئەو نەبىت پۇژانە بەھەمان پەرزىشپە ۋە بەردەوام بىت
 بەدلىيەپ ھەشەل دەھىئەت.

له یاری کاراتیدا بونمونه زور که سم بینووه له وانه ی ناوی خویان تو مارکردووه به مه به سستی به شداریکړدن له مه شق و پاهینانه کان و گه یشتن به پله ی به رزی ته ندروستی و توانای پاریزگاری له خو کړدن... ده ست ده کن به پاهینانه کان و هه نگاو و جول هه که میه ساده کان فی رده بن، به لام پاش ماو هیه ک خولی پاهینانه که به ته وای به جیده هیلن. ته نها که میکی نه وان پشتمینی پش به ده سته هیتن، هو ی نه مه ش بوونی هیز و توانای خود کو نتر و لیه یان نه بوونی؟

"جورج به رناده شو" گوتویه تی: "گرنگی به به ده سته هیتنی نه و شتانه بده که خوشته ده وین، دهن ناچار ده بیت نه وه ی به ده سته هیتنی قه بو لی بکه یت". نه گه ر فه ره نکه کان بگه ریڼ بو مانای خود کو نتر و لکړدن (الإنضباط الذاتی) ده ببینیت به مانای (ده سولات به سه رخودا گرتنه) بویه (انضباط الذاتی) تاکه سیفه ته که که سی ناسایی وها لیده کات کاری گه وره وانا سایی نه نجام بدات... به رده وامبه له سه ر جول هه له سو که وت، نه و هیزه یه که ده تگه یه نیته زیاننکی با شتر.

"د پویه رت شولر" گوتویه تی: "هه رگیز هیچ گرفتیک مه که به پاساو، هه میسه به رده وام و پیککار به بونه وه ی گرفته که چاره سه ر بکه یت".

جارتکیان له (هاوای) وانه م پیشکه ش ده کرد له سه ر (به رنامه ریژی زمانیا نه ی ده ماری - البرمجة اللغوية العصبية)، له کاتی مانه وه مدا له وینده ر وهرزشی پی پو شتنی به یانیا نم ده کرد... خانمیک سه رنجی پاکیشام که نه ویش هه مان مه شقی ده کرد و پالی به گالیسکه یه کی بچو کی مندالنه وه دهنه. نه و به هیزبوو چونکه دایک بوو و سه ر په رشتیکردنی مندالیک بچکوله ری لی له موماره سه کردنی وهرزشی لی نه گرتبوو.

کاتیک "رون سکانلان" ی نه مریکی مندالیک بچکوله بوو هوگری وهرزش بوو.

له سالې ۱۹۵۶ دا توشی پوډاوی ئوتومبیل هات و به موعجیزه پزیشک کان
ژیانیان پزگارکرد، به لām دوايی توشی شه له لی ته واوه تی بوو له که مریه وه تا
پییه کانی. له سه ره تادا پقی له کورسی که مننه ندای ده بووه وه له سهری
دابنیشت و هه میسه باسی به خت و چاره پرسی خوی ده کرد... له سه رنه م
حاله ی به رده وام بوو، به لām پاش تیپه پاندنی ماوه یه که له گهل نه م دۆخیدا،
وازی له م هه سته ی هیئا و له ده روونی خویدا گوتی: "نه گهر نه مه نه و باره بیټ
که به دریژیایی نه و ته مه نه ی ماوه له سهری ده مینمه وه، پیویسته هه رچونیک
بیټ تانه و پیری گونجان چیژ له زیانم وه ریگرم". له دوايی نه وه هه ولیدا له چهند
یانیه کی وه رزشیدا له به شسی کاراتییدا به شداری بکات به لām به هوی دۆخی
تاییه تی جه سته یه وه په فز ده کرا. تا له کوتایدا "بیل لیسلی" پاهینه ری (کونگ
فوق) پازیوو پاهینانی پییکات. هه میسه "رون" یه که م کهس بوو ناماده ی
پاهینان ده بوو و دواه مین که سیش بوو هوئی مه شقی به جیده هیشت.
له پاهینانه کانداه به رده وام بوو و له یاریه که شدا پییشکوت تا پشتینی پرسی
وه رگرت، زور به هیژیوو و له به زاندنی هه ر دژکار تکیدا ده سته کانی و کورسیه
تاییه تیه که ی به کار ده هیئا. که ته مه نی بوو به ۲۷ سال گه یشته به رزترین
ناسته کان، خوی بووه ماموستا و قوتابخانه یه کی تاییه تی پیکه پنا بق فیړکردنی
کونگ فوق که نزیکه ی ۲۰۰ که سی وه رده گرت... له چاپو پیکه وتنیکي ته له فزیونیدا
پرسیار له "رون" کرا ده رباره ی نه و شیوازو پیگایه ی به هویه وه توانی به سه ر
حالی لاوازی خویدا زال بیټ، نه و گوتی: "کاتیک نامانجیکت هه بوو و بق
گه یشتن به و نامانجه وزه که ت چرکړده وه و تواناکانت خسته بواری
جیبه جیکاری و به رده وام و پیککار بوویت، نه و هه رده بیټ سه ریکه ویت و نه و
نامانجه ت به ده سته بیټیت".

نوسه ری نه مریکی "جیم رون" گوتویه تی: "نه گهر بق هه وئی سه رکه وتوو

لە پېئىناۋ بەختەۋەرى و خوشگوزەرانىدا فاكتەرىك ھەبىت ئەۋ فاكتەرە بەردەۋامى و خود كۆنترۆلئە. ھەر ئەۋەيە كۈلەكەي خەۋنەكانتى لە خۆگرتوۋە، ئەۋ پردەيە كە بىرە دەستكەۋتەكانت پېكەۋە دەبەستىت و بىنەماي ھەموو سەرگەۋتەنكىشە، نەبوۋنىشى بەرەۋ فەشەل و بېۋەرىت دەبات "

"ھائىبال" گوتىيەتى: "ئەگەر پېكەي سەرگەۋتەنمان نەدۆزىۋە، پېۋىستە خۇمان دايېھېتىن "

بەردەۋامى و پېككارى يان خود كۆنترۆلئە كۈلەكەي بەھۆيەۋە دەگەيتە پېكەي سەرگەۋتەن... ھەرئەۋە يارمەتت دەبات بۆ گۆرپىنى خوۋ و بىرە سەلبەكان و پەرەپېئەنى كاروبېرە ئىجابىيەكان.

پېككارىيە ۋەھات لىدەكات لەسەرەتا تا كۆتايى پېگا پەرۋش بېت. لەئەمپۋە دەست بکە بە بونىادنەنى ماسولكەكانى بەردەۋامى و پېككارى، چونكە تەنھا ئەۋ ماسولكانەن كە دەكرىت لەسەر بەردەۋام بوۋنى جۆلەۋ ھەئسوكەۋتەكانت يارمەتت بىدات و بەرزىتىن ئاستى سەرگەۋتەن بۆ دايېن بكات. لەئەمپۋە خود كۆنترۆلكرىن و بەردەۋامى بکە بەيەككە لەخوۋەكانت و پې بۆ خۆت بسازىنە تا بەھىز بېت، خۆت لەھەر خوۋيەكى سەلبى ئازاد بکە و لەسەر كۆلنەدان لە خود كۆنترۆلكرىن و بەردەۋامبوۋنى ئىجابىيەن بەردەۋام بە.

ملىۋنېر "چارلز جىفېنس" گوتىيەتى: "كۆلنەدان بەرگىرى لەناۋ دەبات "

ئىستا ئەم پەرەچەيەت پېشكەش دەكەم بۆ گەيشتەن بە بەردەۋامى و پېككارى:

۱- دە كار لەۋانە تۆمارىكە كە دەخوازىت ئەنجاميان بەدەيت كەچى بەردەۋام

نابىت لەسەريان.

۲- بەپېي گىرنگيان پىزىبەندىيان بکە.

۲. لەگەل زیادکردنی دەستەواژەى "من دەتوانم" بەدەنگى بەرز نەو کاراڤەى تۆمارت کردون بیاخوینەرەو. بۆ نموونە ئەگەر لەیەكەمینی لیستەكەدا ھەيە "پۆژانە نوسینگەكەم پێكوپێك دەكەم" ئەوا بەمجۆرە بیاخوینەرەو "من دەتوانم پۆژانە نوسینگەكەم پێك وپێك بكەم" ... ئەگەر لەسەرەتای لیستەكەدا ھەيە "پۆژانە مەشقە وەرزشیەكانم ئەنجام دەدەم" تۆ بیاخوینەرەو: "من دەتوانم پۆژانە مەشقە وەرزشیەكان ئەنجام بدەم".

۴. ئیستا پێلۆھەكانت لێكبنی و خەیاڵی خۆت بكە ئامانجەكەت بەدەستھێناو... پاشان چاوەكانت بكەرەو.

۵. ئیستا ئەركە پتویستەكانی سەرشارنت ئەنجام بدە، ھیچ كاریكى دیکە مەكە تا ئەو ئەركانە جێبەجێ دەكەیت... ھەر ئیستا بەو كارە ھەلبستە.

۶. كە بەئێنێكت دا یان ژوانێكت دیاریكرد، پتویستە پەيوەست بیت بەو كاتەو و تەنھا خولەكێكیشت دوانەكەوێت.

بە پلەبەندى دەست بكە بە بونیادنانی ماسولكەى بەردەوامى و پێككاری. پاشان خۆت دەبینیتەو پووەو ژوانێك دەپۆیت پریەتى لەكامەرانی و تەندروستى و سەرگەوتن... مامۆستایەك گوتویەتى: "ئەگەر ویستت ببیتە پزىشك زانستى پزىشكى بخوینە، ئەگەر ویستت ببیتە ئەندازیار زانستى ئەندازیارى بخوینە، ئەگەر ویستىشت سەرگەوتوو بیت دیراسەى سەرگەوتن بكە".

سەرگەوتن لەنیوان دەستەكانتدايە. تۆ ئەو ھیزەت ھەيە ببیت یان كار بكەیت یاخود ببیتە خاوەندارى ھەرچییەك كە دەیخوازیت.

بروانە پابردوو وەك ئەوەى گەنجینەيەكە لەئەزمون و پەسپۆرى، دانايانە بەكاربھێنە. بروانە داھاتوو بەوەى ھیوايەكە بۆ كامەرانی، بۆیە "دوینی جگە لەخەونیك ھیچ نییە، بەیانیش جگە لە بینین و بەدیكردنێك ھیچ نییە، بەلام

ئەمپۆ وەك ئەوێ پتووستە تیایدا دەژیت وەها لەدوێنی دەكات خەویك بێت لە
كامەرانی و بەیانیش بینین و دیداریك بێت لە ئومێدەواری."

هەمیشەش یادت بێت:

هەموو ساتێك وەها بژی كۆتا ساتە وەختی ژیاڵتە،

بەباوەرپەرە بژی، بەئومێدەوێ بژی،

بەخۆشەویستیەوێ بژی، بەتێكۆشانیەوێ بژی و

پێزو بەهای ژیاڵ بزێت.

خوینەری بە پێز!

هەنوکه لە دواى ئەوێ (دە کلێلە کەى سەرکەوتن) ت زانی، کاریگەرانت لە
ژیانی ئەوانەدا بینی کە خویندنتەو و چێژت لە ژیا ننامەى سەرکەوتوو یان
وەرگرت. کۆمەڵێک پەچەتەت خویندەو و ناسی کە ئەم کلێلانەیان تێدا
بەرچەستە، لە گەڵ چۆنیەتی وەرگرتنى ئەواوەتیا ن و ئاوێتەکردن و
کارپێکردنیا ن لەژیا نندا... دەبی ت بپار بەدەیت... دەبی ت تا ئەوپەری مەودا
ژیانت بگوزەرینی ت... کانت دانا یا نه بە کاربەینی ت... پە یو هەندی بە کانت لە گەڵ
خە لکیدا باش و با شتر بکەیت... وە ک ئەو ی شایانیە تی ژیا نیکی با شتر بژی ت...
ئاما نچو کانت دیا ربیکەیت و هەموو توانا کانت بۆ بە دە سته ی نا نیا ن
بە کاربەینی ت... بپاری دە ئازیا نه پو یه پو ی سەرچە م بە رە نگاری هە کان بی ته وە.

بیرت بی ت:

زستان سەرەتای هاوینە

تاریکی سەرەتای نور و پوناکیە

گوشار و نا پە حە تی هە کان سەرەتای پشوون

پا پایی سەرەتای کامەرانیە

فە شە ل سەرەتای سەرکەوتنە

من هیواى "بەختىكى باش" ت بۆ ناخو از م، دەبی ت بچو ئی تی ت و شانس و
بەختى خۆ ت دروست بکەیت. ئیجا بیا نه بیر بکەر وە، ئیجا بیا نه چو ل و
هە لسو کە و ت بکە، پێشبینی با شتر لە وە بکە لە وە ی لە ژیا ندا هە یە. هە رو ک لە
فەر مو و دە یە کى پێر ژدا ها تو وە: ﴿تفاءلوا بالخير تجدوه﴾.

لە گە ل هیوا ی ابرا هی م الفقی بۆ هە موو سەرکەوتنی کە دە یخو از ی ت،
بە دی هێ نا نی خە و نه کانت، بۆ ئەو هە کە خە و نی گەر و و گەر و تر ت هە بی ت.

کتیبی دووهم

هیزی ده سته سه ردا کرتنی خود

هیزی ده سته سهردا گرتنی خود

◀ ناخاوتن له گه لّ خود

◀ بپوامه ندی

◀ شیوازی تیپوانین بۆ پووداوه کان

◀ هه ست و سۆزه کان

◀ په فتار

پیشہ کی

کاتیک تہ مہنی دوو مانگ بوو فیلہ سپیہ بچوکہ کہ لہ ئہ فریقا کہ وتہ نیو تہ لہ ی پاوچیانہ وہ، لہ بازارہ کاندہ بہ پیاوکی دہ ولہ مہند فروشرا کہ خاوەنی باخچہ یہ کی ناژہ لان بوو.

خاوەنہ کی دہستہ جی فیلہ کی نارد بۆ مالہ نویہ کی لہ باخچہ ی ناژہ لاندان ناوی لیتا (نیلسون)، کہ خاوەنہ کی لہ گہل نیلسوندا گہشتہ جیگا نویہ کی، کریکارانی باخچہ کہ قاجیکی نیلسونیان بہ زنجیریکی ناسنی بہ ہیزہ وہ بہ ست، بہ کوتایی ئہم زنجیرہ شہ وہ گویہ کی گہ وریان پیوہ کرد کہ لہ ناسنی پتہ و دروستکراوو نیلسونیان لہ جیگاہ کی دوری باخچہ کہ دا دانا. بہ رامبہ بہ مامہ لہ دلہ قانہ و توندوتیژانہ یہ نیلسون ہستی بہ تووہ بوونیکی توند کرد، بریاریدا خوی لہم بہ ندیہ پزگاریکات، بہ لام چہ ند ہولی دہا ہتدہ زیاتر زنجیرہ ناسنہ کہ لہ پیی توندتر دہ بوو و پتر ہستی بہ بازار دہ کرد، لہ دوا ی ہ ولگہ لیک کی زور، ماندوو بوو و نوست.

پوڑی دہاتوو نیلسونی فیل بیدار بووہ و ہمان کاری دویینی بۆ خو پزگار کردن ئہ جامدایہ وہ، بہ لام بیسوود بوو. بہ مجورہ تا ہیاک دہ بیت و بازار دہ چیریت و دہ نویت... لہ گہل زوری ہ ولہ کانی و بازار و فہ شہ لہ کاندہا بریاریدا ئہم واقعہ نویہ قہ بولیکات، ئیدی جاریکی دیکہ ہولی خو پزگار کردن نہ دات، بہ مہش خاوەنہ دہ ولہ مہندہ کہ توانی نیلسونی فیل بہ رنامہ پزیکات، دروست و ہ ئہ وہی دہ یہ ویت.

شہ ویک کاتیک نیلسون نوستوو، خاوەندار لہ گہل کریکارہ کاندہا پویشتن بۆلای و گویہ ناسنہ گہ وریہ کیان گوپی بہ گویہ کی بچوکی لہ تہختہ دروستکراو، کہ دہ گونجا ئہمہ ہ لیک بیت بۆ نیلسون تا خوی پزگاریکات، بہ لام ئہ وہی پوویدا تہ و او پیچہ وانہ بوو... فیلہ کہ وا بہ رنامہ پزیکراوہ کہ سہ رجہم ہ ولہ کانی فہ شہ لدین و دہ بنہ ہوی بازار و زام.

خواہنی باخچی ناژہ لآنہ کہ باش دہ زانیت نیلسونی فیل زور بہ میزہ، بہ لام بہ تہ واوی بہ رنامہ پڑ کراوہ لہ سہر ناتوانایی و بہ کارنہ ہینانی میزہ خودیہ کی۔ ہر وہا دہیش زانیت نیلسون لہ سہر قبول کردنی واقعہ نوییہ کی و تہ وہ کہ توانای گورینی واقعہ کی نییہ، بہ رنامہ پڑ کراوہ و بہوای بہ توانا خودیہ کانی لہ دہ ستداوہ۔

پوژیک مندالتیکی بچو کہ لہ گہل دایکیدا سہردانی باخچیہ کی کرد و پرسباری لہ خواہن باخچیہ کی کرد: "کاکہ! دہ توانیت بوم باس بکہیت چوہ نہم فیلہ بہ میزہ ہولنادات تہو گویہ تہختیہ پابکیشیت و خوی لہ ہندی پزگار بکات؟" پیاوہ کی گوتی: "بہ دلنیا پیوہ کویم! خوت دہ زانیت کہ نیلسونی فیل زور بہ میزہ و لہ ہرکاتیکدا بیہ ویت دہ توانیت خوی پزگار بکات، منیش نہم دہ زانم، بہ لام گرنتر لہم تہو پیلہ کہ نہم نازانیت و مہوای ہیژی خودی خوی نازانیت۔"

بہ یامی تہم چیرکے چیبہ؟

زورینہی خہ لک ہر لہ مندالیہ وہ بہ رنامہ پڑ دہ کرین کہ بہ شیوازنیکی دیاریکراوہ لہ سوکوت بکہن۔ بہ شیوہ کی تایبہت بدوین، کومہ لیک بہوای دیاریکراویان ہہ بیت و لہ ہوکارگہ لیک دیاریکراوہ وہ ہہ ست بہ کومہ لہ ہہ ستیکی سہلیی بکہن، ہہ ست بہ کہ ساسی دہ کہن لہ بہر چہ ند ہویہ کی دیاریکراوہ، ہر بہوہ لہ سوکوتانہ وہ بہ رددہ وامن لہ ژیانیان، دروست وک نیلسونی فیل۔ بہ مہش بوونہ تہ ہندی بہ رنامہ پڑی بیروپروا سہلیہ کانیان کہ توانا کانیان لہ پیگہ یشتن و بہ دہ ستہینانی تہوہی شایانیانہ لہ ژیانیاندا سنوردار کردوہ۔ بویہ دہ بینین پڑہی تہ لاقدان زیادہ کات و کومپانیاکان دہرگا کانیان دادہ خہن، ہارپیکان دوژمنایہ تی یہ کتر دہ کہن، پڑہی تہو کہ سانہی بہ دہ ست نہ خوشیہ دہرونیہ کان و برینی گہدہ و سہرئییشہی دریزخایہن و دیشواریہ کانی دل دہ نالینن، بہ رزدہ بیتہ وہ۔

ہم وہ نہ مانہ تاکہ ہمارے کیا ہیہ، نہ ویش بہرنامہ پڑی سہلیہ۔ بہ لام
دہ کریت نہم دؤخہ بگڑیت لہ ہرژہ وہ ندیمان۔ تو و من و ہموو مرفیقی سہر
زہوی دہ توانیت نہم بہرنامہ پڑیہ بگڑیت و بیکاتہ بہرنامہ یہ کی دیکہ کہ
یاریدہ مان بدات بؤ ژیانیکی کامہران و نامادہ مان بکات بؤ بہدہستہ پنان و
دہستہ بہرکردنی نامانجہ کانمان۔ دہ بیت نہم گورانہ لہ مہنگاوی یہ کہ مہوہ
دہستہ بیکات، نہ ویش نہوہ یہ ہریاری گوران بدہیت... نہم ہریارہ تہ ریکات بؤ
پوشن دہ کاتہ وہ بؤ ژیانیکی باشتہر، وک خوی میہرہ بان دہ فہرمویت: ﴿إِنَّ اللَّهَ
لَا يَغْيِرُ مَا قَوْمٌ حَتَّى يَغْيِرُوا مَا بَأْنَفْسِهِمْ﴾.

ہیوہستہ بزانیہ ہم وہ گورانیک لہ ژیانقدا سہرہ تا لہ ناختہ وہ
دہستہ پدہ کات، لہ و رینگہ و شیوازہوی ہری پیدہ کہیتہ وہ۔ نہم دہ بیتہ ہوی
شورپشیکی زہینیی گہورہ کہ دہ گونجیت کامہران یان کہ ساست بکات۔ زیاتر لہ
۲۰ سالم تپہ پاندوہ و دہ گہریم

بہ دوی پڑہو و پرباز و شیوازیک بؤ گورپینی بہرنامہ پڑی سہلی بؤ نیجابی،
نہ نجامی توڑینہ وہ و دیراسہ و گہشتہ کانم نہم کتیبہ یہ۔

نہم کتیبہ تہ نہا بؤ خویندہ وہ نیہ، بہ لگو بؤ بہ کارہیتانہ۔ کاتیک
زانباریہ کانی نیو نہم کتیبہ دہ کہیتہ ہواری پراکتیکہ وہ دہ بینیت ژیانہ لہ
بہندی و ہستہ سہلیہ کانہ وہ گوراہ بؤ سہرہستی نیجابیانہ و کامہرانی و
سہرکہ و تن۔

با دہست بہ گہشتہ کہ مان بکہین لہ ہیژی ۱۱۱ سہستہ سہرداگرتنی خودہ وہ۔

ئاخاوتن لەگەڵ خود

كـارەكەم زۆر خۆشە ویت
مەزە مەزە ئایام
لە هەموو پۆل و هەموو شتێکی ژياندا
لە باشە وە بۆ باشتر دەچم
مە زۆر ئارامگرم و یاداوەریشم نایابە

(۱)

ئاخاوتن له گەل خود

"بکوژنکی بیدەنگ"

"ئۆلە ئەمۆدايت وەك ئەوێ بێکردنە وەكانت

بێگەيانەدویت، سەینیشەت بەوجۆرە دەبێت كە

بێکردنە وەكانت دەتگەيەنن."

جیمس ئالان

ئایا جارجارە گویت لە دەنگیکە لە ناخەتە وە دیت، وەك ئەوێ كە سێك قسەت
لە گەل بكات؟ ئایا ڕویداوە، ویستوتە زوو بیداریتە وە تاكو راپۆرتیک بە پایان
بگەینیت، یاخود کاریکی گەرنگ ئەنجام بدەیت، لە وەكانتەدا دوو دەنگت
لە ناخەتە وە بیستوو، یەکیکیان هانیداویت بۆ هەستان و دەنگەكە ی دیکەش
هانیداویت بە پاكشاوی لە نیو پیخەفەكە تەدا و لە گەرموگۆری و پشوویدا
بمینیته وە؟... ئاخۆ كام لەم دوو دەنگە سەرکەوتوو دەبن؟

بیرتە جارێك پێویست بووە بچیت بۆ مەشقی وەرزشی، بەلام دەنگیکت لە
دەروون و ناخەتە وە بیستوو هانیداویت بۆ لە ماله وە مانە وە و تەماشاکردنی
تەلەفزیۆن و لرفدان و خواردنی پارچە شیرینیەکی بە لەزەت؟

ریم بدە لیت بپرسم... ئایا جارجارە لە گەل خۆت دەدویتی؟

هەمووانمان بوونە وەرگەلیکین دەدوین و بێردەكەینە وە و ئەمەش ناوەستیت
تا ئەو دەمە ی زیندووین.

ئایا بە دەنگی بەرز لەگەل خۆت دەدویتی؟

خەیاڵ بکە و بیربەرەوه لە مشتومڕێکی تونددابوویت لەگەل سەرۆکی کارەکتار و لەو کاتەدا لە دەروونی خۆتدا دەتگوت: "ئەمە چەند کەسیکی دەبەنگ و بێتەقلە، پەم لێتەتی" ... یاخود خەیاڵی خۆت بکە چۆنە کە سێک تەریکی تەماشاکردنی لەسەر تۆیە و تۆیش لەو کاتەدا بە دەنگی بەرز لەگەل خۆت دەدویتی؟ ... بە دلنایییەوه ئەو کەسە گومانە کات تۆ ئاوەزت (ئەقلت) لەو کاتەدا ناهاوسەنگ!!

پێدەچێت بە ئەزمونیکێ سەلبیدا تێپەرپووییەت کە بووبێتە هۆی هێنانی هەستیکی خراپ و بەد بۆت. کاتناکاتیکیش دەنگێک دەبیستیت ئەو ئەزمونەت وە یاددێتێتەوه و هەمان هەستی بەدەت بۆ دەگێڕیتەوه.

یاخود پات چیبە لەبارەی ئەزمونیکەوه کە پێشتر پووینەداوه، بەلام تەنها بەوهی کە پەنگە لەهاواتودا ئەم ئەزمونە پووبەت، تۆ بیرێ لێدەکەیتەوه و هەر پێشوەخت بۆ ئەنجامە چاوه‌پوانکراوەکە هەست بە دلتنەگی و بێزاری و ناپەرەتی دەکەیت و لە دەروونتدا دەلێیت: "بۆچی چاوه‌پۆی بکەم تا ئەزمونەکە پووبەت؟ ... لەو برۆیاوە دام باشتەر لە ئێستایەوه هەست بە خەمەکان بکەم!!" پێدە لێت بپرسم ... ئەگەر سەرۆکی کارەکتەر لەسەرەتای هەفتەدا داوا لێکردیت لە پۆزی پێنج شەممە کاتژمێر تۆی بەیانی لە نوسینگەکەی چاوی پێت بکەوێت، چی بەبیرتدا دێت؟

ئاسایی پرسیارگە لێک لەخۆت دەکەیت، وەک: "بۆچی دەیه‌وێت چاوی پێم بکەوێت؟" .. "چی لێم دەوێت؟" .. "چ هەلەیه‌کم کردووه؟" .. "ئایا لەکارەکم دەرمەدەکات؟" .. بەدوایدا پێشبینی سەرچەم ئەگەر سەلبیەکان دەکەیت، وانیه‌؟! ... بەلام ئایا بۆ ناگونجێت لەبری ئەم بێتەر سەلبیانە بۆچوون و بیرێ ئیجابی لەبیرتدا بخولێتەوه، وەک: ئاخۆ پێی ئەو زیاده‌یه‌ چەند دەبێت کە پێدەت؟ گومانم وایە ئاسایی ئەمە لەبیرتدا خولبخوات، بەلکو دەگونجێت لەدوای کۆتایهاتنی کارەکتەر بگەرێتێتەوه ماله‌وه و هه‌واله‌کانی ئەم داواکارییه‌ کتوپر و چاوه‌پوانته‌کراوه‌ی سەرۆکارەکتەر بۆ هاوسەرەکتەر

بگپرتے وہ، نہ مش دہ بیتہ ہوی ناپہ حتی بؤ ہر دووکتان، بہ لام ناخو
لہ کوتائی ہفتہ دا ہست چوں دہ بیت؟ نایا دؤخی معنہ ویت بہر دہ بیت یان
پوخواو و دابہ زیو؟ نہی چی دہ بارہی پؤزی دواتر؟ نہو پؤژہش کہ بہ دوایدا
دیت؟ بہ دلنیا بیہ وہ معنہ ویات نزم و داتہ پیو دہ بیت، وانییہ؟!

لہ کوتایدا پؤزی پینچ شہ مہ دیت و تویش لہ چا وہ پوانی یہ کیٹ لہ کارہ سات
و موسی بہ تہ کاندایت۔ بہ لام لہو پؤژہ دا پٹگہ وتی شتیکتی کتوپر و
چا وہ پوانہ کراو دہ کہیت، سہرؤ کارہ کہت بہ زہر دہ خہ نہ یہ کہ وہ لیتدہ پوانیت و
پیتدہ لیت: "ہہ موو سالتیکت بہ خوشی، پیمخوشبوو یہ کہ مین کہ س بم بہ بؤنہی
پؤزی لہ دایک بوونتہ وہ پیرؤز بایت لیتکہ م" ... بہ مشیوہ یہ بہ بی ہر، پیمشوخ
نہو ہہ موو ہہ ستہ سہ لبیانہ تہ ہہ لگرت..

لہ کتیبہ کہیدا (چوں دلہ پاوکی و ہہ ستہ سہ لبیہ کان پادہ گریٹ) "دیل
کارینگی" دہ لیت: "پتر لہ ۹۳٪ ی نہو پووداوانہی ہر ومان پیتہ تی و کار لہ
ہہ ستہ سہ لبیہ کانمان دہ کہن ہہ رگیز پوونادہن، ۷٪ و کہ متر لہ وہ شہ کہ
ناتوانین دہ ستیان بہ سردا بگرین، وہ کہ شوہوا و مردن".

وہ کہ سروشستیکتی مرقو، نیمہ زوریہ مان کہ لہ گہ لّ خوماندا دہ دویین
پیشبینی پوودا وہ سہ لبیہ کان دہ کہین۔ یہ کیٹ لہ زانکوانی کالیفورنیا لہ سالی
۱۹۸۲ز لیکؤ لینہ وہ یہ کیان نہ نجامدا لہ سہر گفتوگو لہ گہ لّ خودا کردن.
لیکؤ لینہ وہ کہ گہ شتہ نہو دہرہ نجامہی کہ زیاد لہ ۸۰٪ ی نہو وتانہی
بہ خؤمانی دہ لیتن وتہ گہ لیتکی سہ لبین و لہ دڑی بہر ژوہ ندیہ کانمان کاردہ کہن...
تؤ دہ بیت بیر لہ مہودای کاریگہ ریی نہو ہرہ زؤرہی ہرہ سہ لبیہ کان
بکہیتہ وہ... نیستا دہ مہ ویت کاریکی سادہ ت پیمسپیرم ٹویش نہوہ یہ کاتیک
چوویتہ نیو بیر کردنہ وہ وہ و خہریکیان کردیت، پیویستہ بوہ ستیت و نہو
خالانہی ہیرت لیتدہ کردنہ وہ تۆماریکہیت، لہ وکاتہ دا سہر سام دہ بیت لہو ہرہ
زؤرہی وزم کہ لہ دہستجووہ و لہو دلہ پاوکی و ہرہ سہ لبیانہی کہ زہینی
خؤت پئ قورس کردوون.

لیژہ دا موفاجہ نہ یہ کی دیکہ ہہ یہ، چونکہ لیکؤ لینہ وہ کہ تہ نہا نہو

نەنجامانەى بە دەست نەهینا، بە لكو گەيشته ئەو پاستىش كە ئەم دلە پاوكىيە دەبیتە هۆى تووشبوون بە ٧٥٪ى نەخۆشییەكان... لەوانە پەستانى خوین و برینى گەدە و نۆردەلئى (النوبات القلبية)، واتە تۆ بەو پەرى وىستى خۆتەو بە خۆت دەدویتی و سەلبیانە بێردەكەیتەو و توشى نەخۆشى دەبیت، بۆ جیبە جێكردنى ئەم كارەش پتووستیت بە یارمەتى كەس نییە.

"د. واين دایر" لە كتیبەكەیدا (دانایی لە ژيانى پۆژانەماندا) گوتیەتى: "ئەوێ خەلكى بیری لێدەكەنەو و لەبارەیهو دەدوین، زیاددەكات و دەبیتە كردار".

تۆ بلئى چى وەهات لیبكات گفتوگۆ لەگەل خۆت بكەیت؟

چۆن دەتوانیت دەستى بەسەردا بگریت؟

چۆن وەها لەو گفتوگۆیە دەكەیت لەبەرژەوهندى تۆ كاریكات نەك لەدژت؟

ئەو بەبەتى ئیستامانە.

پێنج سەرچاوه هەن بۆ ئاخاوتن لەگەل خود یان بەرنامە پێژى خود:

سەرچاوهى یەكەم: دایك و باوك

دیتەو یادت دایك و باوك لە رابردودا دەستەواژەگەلیكیان پێگوتویت،

وەك: تۆ تەمەلئیت، تۆ ناتوانیت وەك پتووست هیچ كاریك ئەنجام بدەیت، تۆ

نارێكوپێكیت، تۆ وەك فلان كەس وەهايت لە تەمەلئى و بێئەقلیدا.

"د. چاد هلیمستەر" لە كتیبەكەیدا (چى دەلئیت كاتێك بۆ خۆت دەدویتی؟)

گوتیەتى: "لەماوەى ١٨ سالى یەكەمى تەمەندا (بەو گریمانەیهى لەنیو

خیزانێكى تارادەیهك ئىجابیدا پەرەدە بووین) پتر لە ١٤٨٠٠٠ جار

پێگوتراوه (نا) یاخود (نەو كارە مەكە)"... بێرێكەرەو ١٤٨٠٠٠ جار!!

سەرسوپمانت دەگاتە تروپك كاتێك دەزانیت لەهەمان ئەو ماوێدا ژمارەى

پەيامە ئىجابیەكان كە پێمانگەیشتون بەپێى راي. هلیمستەر لە ٤٠٠ جار

تێپەڕناكات، ئەمەش ئاسایى بەو مانایەیه كە دایك و باوكانمان خراپ نەبوون

بەلام بەداخەو رێگەو شیوازێكى باشتریان پەى پێنەبردووه، چونكە ئەوانیش

به هوی دایک و باوکیانه وه هر بهوشیوه به گوره بوون و بهرنامه ریژ کراون، هر بهه مان شیوازیس نیمه یان په روره رده کردوه و به یی مه به ست به شپوه به کی سله بی بهرنامه ریژ یان کردوون، هاوپی له گه ل خوشه ویستیاندا. له کتیه به یاندا (هیلی زیان) "د. تاد جیمس" و "ویات و دسمول" ده لئین: "کاتیک ده گینه حوت سالی ته مه نمان پتر له ۹۰٪ ی به هاگان له نه قلماندا زه خیره بوون، که ده گینه ته مه نی ۲۱ سال سرجه به هاگان ته واو و کامل بوون و له نه قلماندا جیگیر و چه سپاون" ... به مشیوه بهرنامه ریژه په روره رده بوون، سله بی یا خود نیجایی".

سهرچاوه ی دووه م: خویندنگا

نه گهر یاده وهریت گه پانده وه بق قوناغی خویندکاریت، پیده چیت به هه لویستیگدا گوزهرت کردیت گران بوویت له یه کیک له و خالانه تیگیت که ماموستا راهی کردوون. کاتیک له وانه یه کدا چنه د پرسیاریکت بق پوونکردنه وه زیاتر کردوه، ماموستا وه لا میداویته ته وه و گوتویه تی: "تو هرگیز ناتوانیت له هیچ شتیگ تیگیت" ... سروشتیه که خویندکاره کانی دیکه دهستان به گالته پیکردنت کردوه ... نه گهر وه زورینه بوویت پویه پوی کومه لیک هه لویستی سله بی هاوشیوه ی نه مه بویته ته وه. هر بویه خویندنگا سهرچاوه ی دووه می سهره کییه بق بهرنامه ریژی خود، جا ده گونجیت نیجاییانه بوویت یا خود سله بیانه.

سهرچاوه ی سیمه م: هاوړیکان

هاوړیکان به شپوه به کی چه وهری کاریگه ریان له سهر به کتری ده بیت، به راده به که ده گونجیت هه ندیک خوی سله بی و به د بویه کتر بگوړزنه وه، وه ک جگه ره کیشان و مه یخواردنه وه و خووگرتن به مادده بیتوشکه ره کان و پاکردن له خویندنگا ... هتد. له واقعدا زوریه ی جگه ره کیشه کان به هوی که سانی دیکه وه فیری نه و خووه بوون. نه مه ش له ته مه نی نیوان ۸-۱۵ سالیاندا بووه،

هر ئهم ته مه نه يه زانا يانی دهر وونناس به ماوه ی چاولیکه ری دیگه رانی ناوده بن، ئهم ماوه یه شه مندا لان لاسایی په فتاری کهسانی دیگه ده که نه وه.

سه رچاوه ی چواره م: پاگه یان دن

لیکۆلینه وه یه ک له ئه مریکا له سه ر لاوان ئه نجام دراوه، چۆن کاته کانیا ن به سه ر ده بن؟ ... ئه نجامی لیکۆلینه وه که دهر یخستوه که لاوان له ته مه نی پینگه یشتندا هه فتانه نزیکه ی ۲۹ کاتژمیر به ته ماشا کردنی ته له فریۆن به سه ر ده بن، مندا له که گۆرانی بیژیان ئه کت ره له لاخۆشه ویسته که ی خۆی ده بینن هه لسو که وت و په فتاریکی تاییه ت ده کات، ئه می ش لاسایی ده کاته وه، ته نانه ت ئه گه ر ئه و په فتاره سه لبیش بی ت. نمونه ی ئهم حال ته یه کێک له گۆرانی بیژه به ناویانگه جیهانیه کانه که له ئاهه نگیکدا به پۆشاکی که وه ده رکوت به شیکه سکی دیار بوو، ده زانی چی پوویدا؟ له هه مان ئه و هه فته یه دا که گۆرانی بیژه که ی تیدا ده رکوت زیاتر له ۵۰ هه زار خانم له نمونه ی ئه و پۆشاکیان پۆشی.

سه رچاوه ی پینجه م: تۆ خۆت

له گه ل چوار سه رچاوه که ی پێشوو دا، به رنامه پێژییه کی خودی که له خودی خۆته وه سه رچاوه ی گرتوه سه رب ار ده که ی ت... له یه کێک له وانه (موحازه ره) کانه دا له سه ر ده سه لاتداریتی ته واره به سه ر خود دا، ئاماده بوو یه ک پێیگوتم که گوا یه دایک و بارکی خۆشیا ن ناو ی ت و هه رگیز خۆشه ویستیا ن بۆ ده رنه بریوه، هه سته دکات له لایه ن هه موانه وه پشته گوی خرا وه و خۆی به ته نها ده بینیه وه. بۆیه ده ستیدا وه ته خوویه کی سه لبی ئه ویش نۆرخۆری و چلێسیه. ئه و گوتی خوار دن چێژه خش و له هه مان کاتدا په ناگه یه کیشی بووه. به لām ئهم چێژه بۆی بووه ته زیاد کردنیکی تۆقینه ر و ترسناک له کێشیدا، له و کاته دا ته مه نی که یشت بووه ۲۸ سال و تا ئه و کاته ش هه سستی به ته نیا یی ده کرد. هه ر بۆیه

به نومیډی دوزینه وهی پنگه یه کی دهر بازوون له گرفته که ی ناماده ی نه وانه به بوو بوو.

ده کرت به رنامه پزژی خود و ناخاوتن له گه ل خودا بتکاته مرفیکی کامه رانی سهر که وتوو که خونه کانی به دیدنییت، یا خود خه مبار و که ساسیکی ته نه ای بیثومید له زیان. له مباره یه وه "د. هلمیستر" ده لیت: "نه وهی ده یخه یته زه یته وه، جا سله بی بیت یان نیجایی، له کوتایدا هه ر نه وه دروینه ده که یته".

نیستا باسی سی ناسته سهر که یه کی له گه ل خود ناخاوتن ده که یته:

ناستی یه که م که پییده گوترت "تیروریستی ناوه کی"

تیروریستی ناوه کی مه تر سیدارترین ناستی ناخاوتنه له گه ل خودا، ده گونجیت بتکاته مرفیکی بییوا و هه ست به بیثوانایی خوت بکه یته و نه و به ره ستانه له به رده متدا قوت بکاته وه که پنگری به ده سته یانی نامانجه کانت بن. تیروریستی ناوه کی ناماژه گه لی سله بی ده نیویت، وه: من شهرمن، من لوازم، من یاداوه ریم زور لوازه، من ناتوانم کیشی له شم که مبه که وه، هه ولمداه و سهر که وتوو نه بووم، من ناتوانم واز له جگه ره کیشان به یتم زور هه ولمداه به لام هه ر بیوه ر بووم، من ناتوانم زوو له خه و هه ستم، من ناتوانم له به رده م خه لک و بینه ردا بدویم، من شیوه م سهرنچراکیش نییه.

خه لک ناماژه ی سله بی بۆ نه قلی ناوه کی (ناناگاهیی) خویان ده نیرن و به کبینه ش دوپاتیده که نه وه تاکو ناماژه کان ده بنه به شیک له بیروپروا به هیزه کانیان و له دوایشدا کار له جو له و هه لسوکه وت و هه سته تاییه تیه کانیان و دونیای دهر و به ریان ده کات.

ناستی دوه م وشه ی (به لام) ی سله بییه

نه م ناستی ناخاوتنه له گه ل خود له ناستی یه که م باشتره. که سه که هه زی به گوپانکارییه که چی وشه ی (به لام) ی بۆ سهریار ده کات... به داخه وه نه م وشه ی

(وشه‌ی به‌لام) سرجه‌م نه و ناماژه ئیجاییانه ده‌سپړته‌وه که پښتر هاتون، وهک: ده‌مه‌ویت کیشم که مېکه‌مه‌وه به‌لام ناتوانم، ده‌مه‌ویت واز له جگړه‌کیشان بهینم به‌لام ده‌ترسم له کوتایدا کیشی له شم زیادبکات، ده‌مه‌ویت زوو له‌خو هستم به‌لام پیمخوش نییه.

نیستا نه‌گر پیمگویت تو که سیکی نایابیت به‌لام... چی به زه‌ینتدا دیت؟ به‌دلنیاپیه‌وه بیرکړنه‌وه‌ی سالی، چونکه وشه‌ی (به‌لام) همیشه ه‌موو نه‌وه ده‌سپړته‌وه که به‌دوایدا دیت. بویه نه‌و په‌یامانه‌ی ناناگاهیت ه‌لیانده‌گریت و ده‌یانپاریزیت (من ناتوانم). ه‌. خه‌لک وشه‌ی (به‌لام) بۆ پاکردن و خۆدزینه‌وه له‌هر بپاریدانیکي کاریگر و کارا به‌کار دینن، له‌به‌ر نه‌وه‌ی له‌پشت وشه‌ی (به‌لام) و ده‌سته‌واژه‌ی (من ناتوانم) ه‌وه ترسی پتگرک ه‌یه بۆ ده‌رپه‌گه له‌گیشتن به‌نامانجه‌ک‌ی.

ناستی سټیه‌م و کوتایی قه‌بولکردنی ئیجاییه

نهم ناسته‌ی ناخاوتن له‌گال خود به‌هیزترین ناسته‌کانه (به‌قوناغه‌ندی)، ه‌روه‌ها سرچاوه‌یه‌که بۆ هیز و نیشانه‌ی متعانه‌به‌خوبون و پیزگرتنیکي دروستی که‌سییه. نمونه‌ی قه‌بولکردنی ئیجایی له‌م ده‌رپړتانه‌ی خواره‌وه‌دا ده‌رده‌که‌ویت:

من ده‌توانم واز له‌جگړه‌کیشان بهینم، من ده‌توانم نامانجه‌کانم ده‌سته‌به‌ریکه‌م، من به‌هیزم و توانای گه‌ورم ه‌یه، من مرقوئیکي نایابم، من یاداوه‌ریه‌کی به‌هیزم ه‌یه.

سرجه‌م نهم په‌یامه ئیجاییانه پالښتی ه‌نگاوه‌کانمان، به‌ورده‌ریزی و متعانه‌وه، له‌نزیک‌بونه‌وه‌مان له‌نامانجه‌کانمان تا‌کو به‌ده‌ستیاندیتین.

دواي باسکردنمان له‌پینج سرچاوه‌ سره‌کیه‌گ‌ی به‌رنامه‌ریزی که‌سی و هر سټ ناسته‌که‌ی ناخاوتن له‌گال خود، نیستا سټ جوره‌که‌ی ناخاوتن و وتوویژ له‌گال خود باسده‌که‌ین:

یه که م جۆری ئاخاوتن له گه‌ل خود، بیرکردنه وه یه:

ئه م جۆره ی خوددانندن و ئاخاوتن له گه‌ل خود هیزیکی گه‌وره ی هیه و
 نزیکه ببیته هۆی ئه نجامگه‌لی مه‌ترسیدار، بۆنونه ئه‌گه‌ر بیرت له که‌سیک
 کرده وه که خۆشت ناوێت و هه‌لوێستیکت وه‌یادهاته وه که تیایدا ئه‌و که‌سه
 لایه‌نیک بووه و گوێت له‌و په‌یقانه بووه که به‌خۆت گوتون، تیبینی هه‌سته‌کانت
 بکه، هه‌ستت چۆنه؟ ئه‌م جۆره ئاخاوتنه له گه‌ل خود پێده‌چیت ببیته هۆی
 خه‌مۆکی و کاریگه‌رییه‌کی سه‌لبی بکاته سه‌ر ته‌ندروستی لاشه‌یی، هه‌روه‌ها
 ده‌گونجیت له‌چیزه‌وه‌رگرتن له‌سه‌رجه‌م بواره‌کانی ژيان مه‌حرومت بکات...

"فرانک ئۆتۆ" له‌مباریه‌وه نووسیویه‌تی:

"چاودێری بیرکردنه وه‌کانت بکه چونکه ده‌بنه کردار"

"چاودێری کرداره‌کانت بکه چونکه ده‌بنه خو"

"چاودێری خوه‌کانت بکه چونکه ده‌بنه سروشت"

"چاودێری سروشته‌کانت بکه چونکه سه‌ره‌نجامت دیاریده‌کن"

دووه‌م جۆری ئاخاوتن له گه‌ل خود، له گه‌ل خۆ وتووێژکردنه:

ئایا پوویداوه، که‌وتبیته نێو مشتومرێکه وه له گه‌ل که‌سیکدا و دوا ی ئه‌وه ی
 به‌جیه‌یه‌شتویت کاسیتی وتووێژه‌که‌ت جارێکی دیکه له زه‌ینتدا
 دوباره کردووه‌ته وه؟

له‌م حاله‌ته‌دا هه‌ر خۆت دوو پۆلت بینیه‌وه، دروست وه‌ک ئه‌وه ی دوو ده‌نگی
 ناوه‌کیت هه‌بیت، یه‌کێکیان خۆت بنوێنیت و دووه‌میش که‌سه‌که ی
 به‌رامبه‌رت... چه‌ند جارێک ئه‌م کاسیتی مشتومر و وتووێژه‌ت لێداوه‌ته وه له گه‌ل
 سه‌ربارکردنی کۆمه‌لێک ده‌سته‌واژه له‌هه‌ر جارێکدا که خۆزگه‌ت خواستوه
 له‌کاتی مشتومره‌ پاسته‌قینه‌که‌دا بگوتبان، وه‌ک:

"جاری ئاینده باش ئاگاداریه له گه‌ل کێ ده‌بویت؟" ... وه‌لامه‌که‌ش:

"ببوره، په‌شیمانم" ... تۆش به‌رامبه‌ری ده‌لێیت:

"په‌شیمانم به‌س نییه"

له سەر ئەم شێوازە بەردەوام دەبێت تاكو هۆش و ئاگات نامێنێت، ئەم جۆرە ئاخاوتنە له گەل خود كۆمه لێك ههستی سهلبی دهخولقینێت.

سێتیه م جۆری ئاخاوتن له گەل خود به قسه دهبرێنی پاشكاوانه و ئاشكرايانە یه:

ئەم جۆرە دوو شێواز وەر دە گریژ:

شێوازی یه گەم / خۆدواندن به دهنگی بهرز:

ئایا كه سێك دیتوه لهكاتی پۆیشتندا به دهنگی بهرز له گەل خۆیدا بدوێت؟ جاریكیان له هۆلی میوانخانه یه كدا هاتوچۆم ده كرد، كه سێكم بینی به دهنگی بهرز له گەل خۆی ده دوا و دهسته كانی پاده وه شاندا، تهنها به وهی كه تێبینی كرد ته ماشای ده كه م وهستا و دووركه و ته وه!! له م حاله ته دا كه سه كه له ژێر فشارێكی ئانا سایدیاه و به بێ وستی خۆی (لاشعوری) په نا بق خۆ به تالكرنه وه ده بات به م پێگه یه... ئەم شێوازە كۆمه له زیانیكی ته ندروستی ده بێت، له وانه بهرز بوننه وهی په ستانی خوین، ههروه ها ده بێته بهر هه مهیتنه ری وزه یه کی سه لبی گه و ره.

شێوازی دووهم / به شێوهی وتووێژێك ده بێت به جۆرێك كه سروشی ناتوانایی ده دات:

بق پوونكر دهنه وه ئەم نمونه یه بخوێنه ره وه:

واده یه كم هه بوو له میوانخانه ی (مهلیكه ئه لیزا بیث) له مۆنتریال وانه یه ك پێشكه ش بگه م. له پاره وێكی میوانخانه كه دا گویم له دهنگی خانمێك بوو به خانمێكی دیکه ی ده گوت: "من ترسیكی زۆرم له قسه كردنی بهرده م خه لك و بینه ره هیه، نازانم چۆن خه لك ده توانن ئه و كار ه بكه ن؟ چۆن له بهرده م كهسانی دیکه دا ده وهستن كه ئه شی توشی گالته پێكردن بینه وه". خانمكه ی تریش ده یگوت: "تۆ زۆر راست ده كه یه، من هه رگیز له بهرده م خه لك و بینه ردا قسه ناكه م!!"

ئه گه ر ئەم هه لۆیسته شیبكه ی نه وه ده بینن خانم یه كه م له باره ی دهروونی

خوبه وه شتگه ليکي گوت و خوی له چالیک هاويشت که هر خوی بۆ خوی هه لکه ندوه، تنها نه وندهش نا، به لکو کاریکي سه لیبی کرده سر هاوپیکي و هانیدا هه مان هه ستي هه بیټ. به رنامه پيژيبي خود دوپانکردنه وهی دهسته واژه سه لیبه کان بۆ دهروون له خۆده گريټ، سه رباري قه بولکردنی ئه م دهسته واژانه له ديگه رانه وه. ئه مهش (به وجۆره) تائه وپه ر زه ره رمه نده وهی هه شتگه ليکي سه لیبی تيگشکيتنه ره و ئه دای پۆله کانت له سه رجه م بواره کانی ژياندا که مده کاته وه.

پيڊه چيټ پۆژانه به م سۆ جور ناخوتنه له گه ل خوددا تيپه پيت، له پيټي به رنامه پيژيبي و دووباره به رنامه پيژکردنی ئه قلمان به ئاماژه گه لی ژۆر سه لیبه وه که له گۆتايدا جيگير و به قوليش له نا ئاگا هيماندا په گ داده کوتيټ و ده بيټه خو. له مباره يه وه زانای ئه لمانی (گۆته) گوتيه تي: "خراپه ترين زيانه کان که ده گونجيت توشي مرۆڤ بيټ، گومانی خراپه تي به خوی". فهرموده يه کی پيروزيش هه يه ده فهرمويت: "که ستان خوی به که م نه زانيت".

له چاک به ختييه تو و من و هه رکه سيکی ديکه ده توانين له گه ل خودی خۆماندا به وجۆره بدوين که ده بيټه به رنامه پيژيبي ئيجا بيانه ی خود، له تواناماندا هه يه هه موو به رنامه و پرۆگراميکی سه لیبی بگۆرين به خستنه جيټي پرۆگراميکی ديکه ی نوټي ئيجا بيی که هيزمان پيبيخست، هوی ئه م کارهش ساده و ئاسانه، ئه ويش ده سترگرتنه مان به سه ر بيرکردنه وه کانماندا. ئيمه خاوه نی ئه قلمانين و ده توانين هه ر گۆرانکاریه ک بيخوا زين تيایدا ئه نجامی بده ين.

"ئهرنست هۆلمز" له کتیبه که يدا (بيردۆزه بئه په تيه کانی زانستی ئه قل) گوتيه تي: "بيره کانم (فيکره کانم) ده ست به سه ر پسپۆري و زانباريه کانمدا ده گرن، ده يشتوانم بيره کانم ئاراسته بکه م".

هه ره وه له کتیبه که يدا (گه رانه وه بۆ خۆشه ويستی) "ماريا ويليامسون" گوتيه تي: "له تواناماندا هه يه له هه ر ساته وه ختيگدا بمانه ويټ پايردوو و ئاينه ده مان بگۆرين، ئه ويش به دارشتنه وه ی به رنامه پيژيبي ئيستامان. له زانستی (به رنامه پيژيبي زمانينه ی ده ماری) دا بئه مايه ک هه يه ده لیت: "من به رپرسم له

ئە قەلەم، كەواتە بەرپرسەم لە ئە نجامى كارەكانىشىم".

ھەقى خۆتە، ھەروەك لە توانا شتدا ھەيە، بەوشىۋەيە بېرىكەيتەوھ ك گەرەكتە و دەخوازىت، بىر لە و شتەنە بەكەيتەوھ كە خەونى پىۋە دەبىنىت. شىتەك نىيە بتوانىت بىر كەردنەوھ كەنت ئاراستە بكات جگە لە خۆت. بىرەكانت لە ژىر دەسەلاتى تەنھا خۆتەدان، دەكرىت بەسانايى ئاخاوتن لە گەل خود بە ئاراستەيەكى دروستدا ئاراستە بكرىت كە ژيانەت بگورپت بۆ ئەزمونگە لىك لىوان لە سەر كەوتن و كامەرانى.

لە كىتەبە كەياندا (چاۋنە ترس بە تا بىيەيتەوھ) "جاك كانفيلد" و "مارك فېنسىن" دەلەين: "ئىمە ھەموومان لەوھدا وھك يەكەن كە ھەريە كەمان ۱۸ مىليۇن خانەى ئەقلىمان ھەيە، تەنھا ئاراستە كەردىيان پىۋىستە".

بەر لەوھى بچىنە سەر ئەو پلانەى دەتوانىن لە پىيەوھ دەنگ و ھاوارە سەلبىيەكان بگورپن بۆ ئىجابىيەنەى كارا، با بۆت پافە بكەم چۆن ئەقلى ئامادە و ئەقلى ناوھكى (ناناگاھى) پىكەوھ كاردەكەن؟

ئەگەر واماندانا ئەقلى ئامادە برىتەيە لە ئامادەكارى بەرنامەكانى كۆمپىوتەر و ئەقلى ناوھكىش ئەقلى كۆمپىوتەرەكەيە. ئامادەكارى بەرنامە، زانىارىيەكان لەدەرەوھ كۆدەكانەوھ و ئەقلى كۆمپىوتەرەكەى پى دەولەمەند دەكات. بۆ نمونە ئەگەر ئامادەكارى بەرنامەكە لە بەرنامەكەيدا ئەم ئامازانەى بە كۆمپىوتەرەكە دا:

من شەرمەن، من ناتوانم واز لە جگەرەكەشەن بەيتم، من ھەست بە بىتاقەتى و بىزارى دەكەم، من ھەوسەلەم كەمە و نەقد تورەم، من ناتوانم مومارەسەى يارىيە وەرزىيەكان بكەم... ئەگەر ئەم بەرنامەيەى خستە كۆمپىوتەرەكەوھ، لەسەر شاشەى كۆمپىوتەرەكە كتومت ئەمانە دەردەچن: "من شەرمەن و ناتوانم واز لە جگەرەكەشەن بەيتم و.... ھتە" ... بۆيە فرمانى ئەقلى ئامادە كۆكردنەوھى زانىارىيەكان و ناردنەتى بۆ ئەقلى ناوھكى... ئەمەى دوايش لەشتەكان ناگات، بە دەرىپىنىكى سادە تەنھا زانىارىيەكان زەخىرەدەكات و لەدوايشدا دووبارەيان دەكانەوھ بەيى ھىچ زىادى و كەمەك... ئەگەر پەيامەتەك

بق ماوه په کی درېژ و جارانیکی نور به پر وگرامکرا، نو په یامه له ناستنیکې قولی نه قلی ناوه کیدا جیگر ده بیت و ده چه سپیت و دوايش ناتوانریت بگر پردیت مه گر به جیپیگرتنه وهی به رنامه په کی دیکه ی دروست نه بیت.

نیستا نه گر داواملیک ردیت بیر له سه گیکې سپی نه که یته وه، ده توانیت؟!

نه گر داواملیک ردیت بیر له سه پیکې پش نه که یته وه، ده توانیت؟!

به دلنیا ییه وه (نه خیر)، تو زور جار بیرت له سه گیکې سپی دیاریکراو یان نه سپیکې په شی تابه تی کردووه ته وه... نه گر نه م پووداوه مان لیکدایه وه، ده بینن نه قلی ناوه کی (ناناگاهی) هه ستاوه به ه لوه شانندنوه و سرپنه وهی وشه ی (نه) و ده سته واژه ی (بیر له سه گیکې سپی بکه روه) ی لای خوی پاراستووه، هه مان حاله تیش پووده دات کاتیک که سیک له باره ی بارودوخ و نه حوالته وه پرسیات لیده کات، تو ده لیتیت: "خراپ نیم"، ناناگاهی وشه ی (نیم) ده سرپته وه و وشه ی (خراپ) ده پاریزیت. له به رنه وه نه گر پرسیات له که سیک کرد له باره ی حال و نه حوالیه وه و نه و گوتی: "خراپ نیم" تو بلئ: "هیوای به ختیکې باشت بق ده خوازم" !!

ناناگاهی ته نها نو په یامه نیجاییانه ه لده گریټ و ده پاریزیت که ده لاله ت له کاتی نیستا ده کن، نه گر به خوت بلتیت: "باش دهم" په یامه که ت هیچ کاریگریه کی نابیت، له به رنه وه ده بیت به رده وام په یامه که ت له نیستادا بیت نه ک له دواتر و ناینده دا. نه م ده سته واژانه ه ندیکن له په یامه نیجاییه کاراکان: "من به هیزم، من کامه رانم، من خاوه ن نه عسابیکې هیمنم، یاده وه رییه کی باش و به هیزم هه یه".

نیستا پینج ریسات ده ده می بق به رنامه ریژی ناناگاهیټ:

۱. پیویسته په یامه که ت پوون و دیاریکراو بیت.
۲. پیویسته په یامه که ت نیجایی بیت.
۳. پیویسته ده لاله ت له کاتی (نیستا) بکات.
۴. پیویسته په یامه که ت هه ستیکې به هیز له گه ل ناوه روکه کیدا هاوړی بیت، له به رنه وهی ناناگاهیټ قه بولی بکات و به رنامه ریژی بکات.

۵. پېۋىستە چەندجارتىك پەيامەكە دووپاتىكەيتەوۋە تاكو بەتەواۋى
بەپروگرام بېيت.

ئەمەش پلاننىكە بۇئەوۋى ئاخاوتنت لەگەل خۇتدا ھىزنىكى ئىجابىي ھەيىت:
(۱) بەلایەنى كەمەوۋە پېنج پەيامى خودى سەلبى تۆمارىكە كە كاریگە ریان
لەسەرت ھەيە، وەك:

من كەستىكى شەرمەن
من ناتوانم واز لەجگەرەكیشان بھېتەم
من يادەوۋەرىم لاوازە
من ناتوانم لەبەردەم بېنەر و خەلگدا بدویم
من توندخووم

ئىستە ئو كاغەزەى ئەم پەيامانەت تىدا تۆماركردوۋە لەتوپەت بکە و
بۇ دور فېتى بدە.

(۲) پېنج پەيامى خودى ئىجابى تۆمارىكە، لەوانە كە ھىز و وزەت
پىندەبەخشن، سەرچەمیان بە وشەى "من" دەستپېيكە، وەك:
من دەتوانم واز لەجگەرەكیشان بھېتەم
من حەزم لە قسەكردنە بۇ خەلك
من يادەوۋەرىم بەھىزە
من چالاكى و وزەيەكى بەرزم ھەيە

(۳) پەيامە ئىجابىەكان لە يادنامەيەكى بچوكدا تۆمارىكە، با ھەمىشەش پېت
بېت.

(۴) ئىستە ھەناسەيەكى قول وەرېگرە و يەكلەدوايەك پەيامەكان
بخوینەرەوۋە تاكو بەتەواۋى وەرياندەگريت دەكەيت.

(۵) جارىكى دىكە لە پەيامى يەكەمەوۋە دەست پېيكەرەوۋە و ھەناسەيەكى
قول وەرېگرە و ھەر پاراپيەك لەلاشەتدا ھەيە دەريپكە. بە ھەستىكى

به هیزه وه به که مین په یام ده جار بخوینه ره وه، چاوه کانت لیکبئی و به شیوه نوییه که ته وه وینای خوټ بکه و پاشان چاوه کانت بکه ره وه.

(۶) له نه مپروه له وه ناگادار به که به خوټی ده لئییت و ناگات له و وتانه بیټ که به خه لکیان ده لئییت و نه وانهش که خه لک پیتده لئین.

نه گرت تیبنینی هر په یامیکی سه لبت کرد، په کسه ره لئوه شینه ره وه، به وهی بلئییت: "هه لیده وه شینه وه"، پاشان بیگوره به په یامیکی نیجایی.

دلنیا به هیزیت و ده توانیت بییت و خاوه ندار بیټ... ده توانیت هر کارنک ده خوازیت نه نجای به دیت، نه مهش ته نها به وه که ورد و کتومت دیاریبکه یت چیت ده ویت و به وه هیزه وه که خاوه نیت به و ئارپاسته یه دا بجوئییت... "جیم رون" دانهری کتیبی (کامهرانی هه میشه یی) له سر نه مه ده لئیت: "دوپاتکرده وه بنه مای سه لیه و لئها تووییه کانه".

له به ره وه پیویسته ممانهت به و ته کانت هه بیټ و هه میشه په یامه نیجاییه کان بۆ خوټ دوپاتبکه یته وه، تۆ گه وره ی نه قلټ و کاپتنی که شتییه که تی، تۆ ده ست

به سر ژیاقتدا ده گرت، ده توانیت ژیاقت بگوریت بۆ نه زمونیک له کامهرانی و تهنروس تی و سه رکه وتنیک بیسنور:

هه میشهش یادت بیټ:

هه موو ساتنیک وه ها بژی کوتا ساته وه ختی ژیاقت،

به باوره ره وه بژی، به ئومیده وه بژی،

به خو شه ویستییه وه بژی، به تنیکوشانه وه بژی و

رئیز و به های ژیان بزانه.

بپروامه ندى

" دلتيا بووم له وهى ده توانم ميليك له چوار خوله كدا بېږم "

روژه ر بانستر

(۲)

بېروامه ندى

"به ره مهینه ری ده سته سه رداگرتنی خود"

"نه مه دواهمین وشه کانه بۆت، له ژيان
مه ترسه، بېروات وه هابیت که ژيان شایسته ی نه وه یه
تیايدا بژیت، بېرو بېروات یارمه تیت ده دات
له ته حقیقکردنی واقعیدا".

د. ویلیام جیمس

زانای دهرهونناسی نه مریکی "نېبراها ماسلو" له باره ی پیاوړیکه وه دوا، نه و
پیاوړه ی بېروای وه هابوو تهرمیکه (جهسته په کی مردووه). دوا ی بیسوودی ه و
و ته قه لای پزیشکه دهرهونیه که ی له چاره سه رکردنیدا، کتوپر پرسیاریکی
زیره کانه له زهینی پزیشکه که دا دروستبوو، به پیاوړه نه خۆشه که ی گوت: "نایا
ده کریت خوین له جهسته ی (تهرمی) مردوویه ک بیت؟" نه خۆشه که
وه لامیدایه وه: "نه وه تو ده لئی چی دکتور؟ گومانی تیانیه تهرم خوینی
لینایه ت."، کتوپر پزیشکه که دهرزیه کی ناژنیه په نجه په کی نه خۆشه که و
دلۆپیک خوین له په نجه ی هات، به و پووداوه سه رسوپمان و پیسه یربوونیک له
پووخساری نه خۆشه که دا دهرکه وت و هاواریکرد: "نیستا قه ناعه تم کرد که
ده گونجیت خوین له جهسته ی مردویش بیت".

نەم چیرۆکە چی دەگەینیت؟

نەم پیاوێ بەرپاوی وەها بوو ئەو تەرمیکی تیکشکاوه، هەموو جۆرە چارەسەریکی پەدە کردووه، تەنانەت گۆرینی ئەو بەرپاویەکی که دەکریت خوێن لە تەرمیکەوه بێت، لەگەڵ ئەوە شەدا چارەسەر بوونیشتی پێتێدەچیت، بەوشێوەیە قەبولی ئەوە دەکات بچیتە ژێر چارەسەرکارییەوه.

مەرج نییە بەرپاویون بەرامبەر شتێک ئەوە بگەینیت که شتەکه خۆی پاستەقینە بێت، بەلگە هەموو ئەوەی دەخوایێت بەرپاویونە بە پاستەقینەتی. بەرپا ئەو بنەمایە که سەرچەم کردارە کانسمانی لەسەر بونیاد دەنێت و گرتنگترین هەنگاویشە لە پێگای سەرکەوتندا.

لەمبارەیهوه وتەیکە هەیه دەلێت: "بۆ ئەوەی سەریکەوین دەبێت سەرەتا بەرپاومان بەوه هەبێت دەتوانین سەریکەوین" ... نووسەری ئەمریکی "نابلیۆن هیل" گوتیەتی: "ئەوەی ئەقڵی مەرۆک دەرکێت دەکات و باوەڕی پێدەکات دەتوانێت بەجێبێگەینیت"

بەرپاوانە چیرۆکی ئەو نەخۆشەیی هێچ پێگا و شیوازیکی چارەسەرکردن لەگەڵیدا سەرکەوتوو نەبوو تا پزیشکەکی یەدەیا بێردە بەرپاویکی سادە، بە نەخۆشەکی گوت: "دەپایێک هەیه قازەتازە دۆزراوه ئەوه و دەتوانیت لە ماوی ٢٤ کاتژمێردا لە چارەسەرکردندا سەرکەوتووبێت" بەو پەڕی پەرۆشییەوه نەخۆشەکه داوا کرد ئەو دەرمانە سەر سوپەر هێنەرە دەستبەگەوت، پزیشکەکه دوو حەبی داوه و دانیای کردووه که لەکەمتر لە ٢٤ کاتژمێردا بەتەواوی شیفای بۆ دێنیت... بەپاستیش هەر ئەوە پوویدا، نەخۆشەکه ئیدی سکالای ئەما و لەپۆژی دواتردا چاکبووهوه و بۆ ئەم دەرمانە موعجیزە ئاسایەش سوپاسی پزیشکەکی کرد... ئیستا تۆ دەزانیت ئەو دەرمانە موعجیزە ئاسایە چی بوو؟ دوو دەنگ (ئەسپەری)! نەخۆشەکه تەنھا بەهێزی بەرپاوی سەرکەوتووه.

جاریک لە دالاس بووم لە ئەمریکا بۆ پزیشکەش کردنی وانەیەک لەبارەیی مەودای هێزی کاریگەریی بەرپاوانەیی و چۆن بەرپاوی کەسێک فاکتەری سەرەکی

سهرکه وتن و ته ندروستی باش و کامه رانییه یان هۆکاری بیوه ری و نه خوۆشی و خه مبارییه ... له دواى وانه که هه ندیک له ئاماده بووان گزبوونه . یه کێکیان که پیاویک بوو له سییه کانی ته مه نیدا بوو گوتی: " ئوه ی له وانه که تدا باسکرد زۆر راسته " باسیکرد که داپهره ی ئه و که له ته مه نی ۷۲ سالیدابا زۆر له سواربوونی ئه سانسۆر ده ترسیت، له به رنه وه ی جارێکیان له ته مه نی هه شت سالییدا توشی حاله تیکی ناخۆش بووه، له نیو ئه سانسۆر که دا بووه که په کیکه وتوو و ئه سانسۆر که وه ستاوه و زیاتر له کانژمیژیک به هه پسی تیایدا ماوه ته وه، به درێژایی ئه و ماوه یه ش هه ر هاواریکردوو و گریاوه . له و پۆژه وه زۆر له به کارهێنانی ئه سانسۆر ده ترسیت و له چوونه نیوی هه لدیت. به پاده یه ک که نزیکه ی ۵۰۰ پلیکانه به پێ سهرده که ویت و ناچیته ئه سانسۆر که وه .

که سیکی دیکه که له کوتایی چله کانی ته مه نیدا بوو پێیگوتم زۆر له سه گ ده ترسیت، ئه و له ته مه نی پێنج سالییدا سه گیک هیزی کردوو ته سه ری و له دوو لاره قاچی گه ستوو، به په له بۆ چاره سه ر چوو ته نزیکترین نه خوۆش خانه . له و پۆژه وه ئه سته مه له جیگایه کدا بوو بیت سه گی لیبیت. خانمیکیش باسیکرد رقی له پشيله ده بیته وه و بۆ دوربوون لێی ئاماده یه هه موو کاریک بکات، ته نانه ت نه گه ر سهردان نه کردنی هه موو ئه و هاوړی و نزیکانه شی بیت که پشيله پاده گرن. ئه و ده شزانیت ئه م ترس و پقلیبوونه ی له پشيله کاریگه ریی له سه ر خوۆ و ئه و مندالانه ی ده بیت که هه زده که ن پشيله یان هه بیت.

چواره مین لاو پێیگوتم ئه و بره ی وه هه بابووه وه ک باوکی زۆر قه له و ده بیت، ئه م بره یه شی بووه ته هۆی تووشبوونی به هه ندیک نه خوۆشی و ماندویتی ده روونی و جهسته یی. ماوه ی ۱۰ ساله بریاریداوه به شیوه یه کی ئیجابی مامه له له گه ل ئه م بابته دا بکات، په نای بردوو ته به ر پزیشکیکی پسیپۆر، له ماوه ی سالیکیدا توانیویه تی ئه و بره و سه لیبیه ی له ناویه ریت که پێده چوو ژیا نی بکاته وێرانه .

هه ره که ده گونجیت بره واکنمان فاکنه ریک بن له فه شه له یه تان وله قالدانی هه لسوکه وتمان له ژیا ندا، هه ره وه هایش ده کریت هۆیه کی سه ره کی بن بۆ

سەرکەوتن و دەستەبەر بوونی ئامانجەکان لە ژياندا. نمونەى ئەمەش "تۆماس ئەدیسۆن" ە کە پێش سەرکەوتنى لە دامەتانی گۆڤى کارەبايدا ١٩٩٩ تاقىکردنەوى ئەنجامدا تا کار گەيشته ئەوى خەلکى پێپێندە کەنن. لە گەڵ ئەوەشدا لە هەولە سەرنەگەوتوو هەکانى ئەوەستا، بێنومێدیش نەبوو، بە پادەيەك کە هەر هەنگاویكى فاشلى دەبوارد، زیاتر بۆ پێشەو دەپۆشت... نمونەيەكى دیکە: "والت دیزنى" چو بۆ لاى هاوسەرەكەى و یێنەيەكى کارىکاتیرى مشکى بچکۆلەى پێشاند، پێیگوت: "نێمە سامانىكى گەورە لە پشت ئەم مشکەو پێکەو دەنێن". ... هاوسەرەكەى یەكەمین کەس بوو پێیگوت: "هيوادارم ئەم قەسە بۆ هیچ کەسێكى دیکە نەکەیت"، بەلام بپروای تەواوى دیزنى بە سەرکەوتن وایلێکرد لەسەر خەونەکانى بەردەوام بێت، تاکو هەر بەو قەناعەتەو کەسێتى مىکى ماوس و شارى دیزنى دادەهێنێت، لە پێگای وەدیھاتنى خەونەکانیدا بەرەنگارى زۆر کۆسپ و پێگر بووێو وە زاد لە جارىکیش مایەپوچ بوو، بەلام بە هێزى بپروا بوونی توانى سەرکەوتن بە دەستبەینێت.

ئێستا شارى دیزنى بە کارێكى هونەرى قەشەنگ و جوان دادەنرێت و سەرنج و خەيالى منداڵ و گەورەش بۆ لاى خۆى پادەکێشێت.

لە کتێبە کەیدا (بروامە ندى) "پۆبەرت ديلتز" دەلێت: "بروامە ندى گەورەترین چوارچێوەى پەفتار دەنوێنێت، کاتێک بپروا بون بە هێز دەبێت هەلسوکە و تەمان لە گەڵ ئەو بپروا بونەدا پێکەو پێدەکەن".

"د. پىچارد باندلەر" کە یەكێکە لە دامەزێنەرانی بەرنامە پێژى زمانیانەى دەمارى گوتوبەتە: "بپروا کەن هێزى گەورەيان هەيە، ئەگەر توانیت بپروا کەن کە سێک بگۆریت ئەوا دەکرێت وەهايلێکەيت هەر شتێک بکات".

لە کتێبى (دە پێسای سەروشتى بۆ کاتێكى بە بەرھەم و پێکخستنى ژيان) "میرام سميث" دەلێت: "هەموو بپروایەك کۆمەلە پێسایەكى بەرنامە پێژىکراوى لە ئاستێكى قولى نا ئاگاھیدا هەيە، لەسەر بنەماى ئەم پێسایانە مەرووف هەلسوکەوت دەکات".

نئیسنا رافه‌ی پئینج شیوازه بنه په تیه‌که‌ی بپوامه‌ندی ده‌که‌ین که
کاریگه‌رییان له‌سهر هه‌لسوکه‌وتمان ده‌بیئت:

(۱) به‌که‌م شیوازی بپوامه‌ندی، بپوابوونی تاییه‌ته سه‌باره‌ت به‌خود:
نه‌مه به‌هیزترین جووری بپواکانه... چۆنیه‌تی بپوابه‌خۆبوونت ده‌توانیئت
هیز و وزه‌ت زیاد بکات و یاریده‌ت بدات بۆ به‌ره‌وپیشچوون تا گه‌یشتن به
ئامانجه‌کانت. یاخود وێرانکار ده‌بیئت و دورتده‌خاته‌وه له‌ ئامانجه‌کانت،
له‌هه‌ر گۆرپانکاریه‌ک به‌رگریه‌ت ده‌کات... نمونه‌ی نه‌مه‌ش پال‌هوانی بۆکسیینی
نه‌مریکی "مه‌مه‌د علی" به‌که‌هه‌میشه‌ دووپاتیده‌کرده‌وه:
"من مه‌زنترین بۆکسیینه‌وانه‌کام، من مه‌زنترین بۆکسیینه‌وانه‌کام"
به‌هۆی هیزی بپوابه‌خۆبوون و به‌تواناکانیه‌وه توانی بگاته‌پله‌ی بالا و بووه
گه‌وره‌ترین بۆکسه‌وانانی سه‌رده‌مه‌که‌ی... جارێکیان له‌توویژنکی ته‌له‌فزیوئیدا
له‌باره‌ی نه‌و فاکته‌ره‌وه پرسیا‌ری لیکرا که ده‌توانیئت پال‌هوانیکی گه‌وره
دروسته‌بکات، نه‌و گوتی: "بۆنه‌وه‌ی بییه‌ته‌ پال‌هوان پیویسته‌ سه‌ره‌تا
بپوابه‌خۆبوونت پته‌وییئت، بپوات وه‌ها بیئت که تو باشترینیئت، نه‌گه‌ر باشترینیش
نیئت واده‌ریخه و وه‌که‌ نه‌وه‌ی باشترین بیئت هه‌لسوکه‌وت بکه‌".
به‌کورتی مه‌مه‌د علی ویسته‌ویه‌تی تیمانیگه‌یه‌نیئت پیویسته‌ بپوایه‌کی
به‌هیزمان به‌خۆمان و به‌وه‌ی ده‌مانه‌ویئت بیین، هه‌بیئت.
نه‌مانه‌ کۆمه‌له‌ بپوایه‌کی سه‌لپین له‌باره‌ی خوده‌وه:

- من به‌کسان نیم به‌هیچ.
- من شایسته‌ی سه‌رکه‌وتن نیم.
- نه‌گه‌ر ده‌وله‌مه‌ند بيم ته‌نها ده‌مینم و هه‌موو هاورێکانم
له‌ده‌سته‌ده‌م.
- نه‌گه‌ر واز له‌ جگه‌ره‌کیشان به‌یتم کیشم زیاده‌ده‌کات.
- من ناتوانم له‌رێگای خیرادا شوڤیری بکه‌م، ترسناکه‌.
- هه‌رچه‌ند به‌نه‌زموونیکی نوێ هه‌لبستم سه‌رکه‌وتوونابم، من فاشیلم.

- نه مه ش هه ندیک نمونه ن که بروابوونه به هیزه کان له سر خود ده گه یه نن:
 - من به هیزم و نه ندروستییه کی نایابیشم هه یه.
 - من متمانم به خۆم و تواناکانم هه یه بۆ سرکه و تن.
 - من باوک، دایک، هاوسەر، کور، کچ، خوشک، برایه کی باشم.
- برواکان له باره ی خوده وه هیزکی گه وره یان هه یه، نه گه نه یانگۆریت ده بیته که سیک جیاواز و سه راپای ژیانیشته ده گۆریت.

(۲) دووهم شیوازی بروامه ندی، بروایه له باره ی مانای شته کانه وه:

نه م جوړه له بروامه ندی له مانای شته کاندای خۆ ده نوینی به لای ئیمه وه، به و واتایه که نه وشت و مه سه له یه تا ■ پاده یه ک جیگای گرنگی پێدانه له لمان یا هیچ بایه خنکی نه و توێ نییه. وه ک نمونه جارێکیان له لویزانا بووم له باره ی (فلسفه ی سرکه و تن) وه وانه یه کم پیشکesh ده کرد، وه ک خوی هه میشیم ویستم پرسیار له ناماده بووان بکه م سه باره ت به وه که نه گه یه کیکیان بروایه کی سه لبی له باره ی خۆیه وه هه بیته هه ست بکات تواناکانی له قالب ده دات و ده خوازیته لیـ پزگاری بیته، له نیو پیزه کاندای کچه لاویک هاته ده ره وه له کاتی که چاوه کانی پرپیون له فرمی سک، لیم نزیکه بووه وه و گوتی: "من ناتوانم متمانم به پیاو بکه م، سێ جار بریندار بووم و ئازارم چه شتووه، بۆیه بریارمداوه که چیر هه پیاویک له ژیانمدا نه بیته تا کو جارێکی دیکه ش توشی حاله تی پیشووم نه به وه، له هه مانکادا هه ست به ته نهاییه کی له وزه به ده ر و ترسناک ده که م".

سه ره تا ویستم خیرا بیر کردنه وه سه لیه یه که ی بوه ستینم و وه های لی بکه م نه گری، لیمپرسی: "تانیستا سه ردانی چینه ت کردوه؟" پرسیاره که ی به لاوه سه یر بوو، ژیریووه وه و گوتی: "نه خیر". پاشان داوام لیک کرد چیرۆکه که ی (له باره ی بێمتمانیه ی به رامبه ر پیاو) ته واویکات. دیسانه وه ده ستی به گریان کرده وه، لیمپرسی: "تۆ له وبروایه دایت که خه لکی چینیش وه ک ئیمه ده گرین، یاخود جو له به روخساریان ده کن و فرمی سک له گوئییه کانیان دیت؟" ده ستی

به پیکه نین کرد... جار یکی دیکه داواملی کرد چیرۆکه کی به پایان بگیه نیت. بهم شیوه به له وه دا سه رکه وتوو بووم که گریانه کی بوه سستیم و ده سستیکرد به پیکه نین، له وکاته دا پرسیارم له مانای په یوه ندی نیاوان پیاو و ئاقره ت به پای ئه ولتکرد. گوتی: "خۆشه ویستییه..." له پتویستی ئه وم پرسى تاکو به هۆیه وه هه سبکات خۆشه ویسته. گوتی: "متانه، نه گه ز متانه م به پیاویک نه بیته ناتوانم خۆشم بویت..." لێمپرسی که ئایا هه ز به سواری شه مه نده فره ی شاری یاری (رولر کۆستر) ده کات که له هه وادا به رزده بیته وه و به خیراییه کی شیتانه داده به زیته وه، گوتی: "به ئی هه زم لێه تی، له ئاره زووه زۆر په سه نده کانمه، هه فته ی پابردوو له شاری یاری بووم و دوو جاریش سواری ئه و شه مه نده فره بووم". پرسیم که ئاخۆ سواری بوونی ئه و شه مه نده فره نه مه ترسی له سه ر دروستناکات، چونکه پێده چیت له کارکه وتنیکی تیدا دروستبیت و کاره ساتی لێکه ویته وه، دوورنیه بیته هۆی مردنی. ئه و گوتی: "به ئی، پێده چیت ئه وه پرویدات"، پێمگوت: "چۆن کارێک ده کهیت و به باشیش ده زانی که له وانه یه بیته هۆی مردنت؟" نه مجاره یان وه لایم نه بوو. له وه م پرسى که پێده چیت توشی دله وستان بیته له وکاته دا که له هه وادایه و شه مه نده فره که کتوپر و به خیرایی گه وره ئاراسته کانی ده گوێت... وه لامیدایه وه و گوتی: "به ئی نه گهری ئه وه هیه..." پرسیم: "له گه ل ئه وه شدا که چی هه ر سواری شه مه نده فره که بویت، وانیه؟". گوتی: "به ئی..." پێمگوت: "باشه ئه مه چۆن؟" وه لامیدایه وه که ئه و متانه ی به خۆی هیه و ده توانیت سوار ئه و شه مه نده فره بیته و هیچ دلتاییه کیشی له سه لامه تی شه مه نده فره که و چاکیه تی بۆ سواری بوون نییه. لێمپرسی: "ئه ی ئیستا له باره ی پیاوانه وه چی ده ئیت؟" وه لامیدایه وه: "له و بره وایه دام ده گونجیت له ده رووندا متانه م هه بیت..." پێمگوت: "به لام ده شگونجیت توشی بریندار بوون و ئازاریکی دیکه ش بیته وه"، له کۆتایدا گوتی: "ئه وه گرنگ نییه، له ئه زموونی زیاتر به رده وام ده بم و پۆژیک هه ر ده گم به و که سه که بقوانیت هاو به شی ژیا نم بکات".

لەسەر بىنەماي ئەم نمونەيە، تۆ ئىگەر بېرواي خۆت لەبارەي ماناي شىتەي
دىيارىكارووە بىگىرپىت دەگونجىت خودى بېرواگەش بىگىرپىت و لەدوايشدا بېرواگەت
شىئەيەيەكى تەواو جيا و نوئى وەرەگىرپىت.

(۲) سىيەم شىئوانى بېروامەندى، بېروايە لەسەر ھۆکارەکان:

ئەم بېروايە پالەنرى پىشت ھەلۆيىست و ھۆکارەکان دەگرپىتەو.

دەگونجىت بېروا سەلبىيەکان ئەمانەش بىگرنەو:

- ئىگەر دەولەمەند بىم پىدەچىت خۆشەويىستى خىزانەگەم
لەدەستبەدەم.

- جگەرەكىشان دەبىتەھۆي خاوبوونەو.

- ھەرا فەتەككەرەو دەبىتەھۆي سەرمابوونم.

- مەن بەھۆي شىئوانى پەرەردەبوونەو كەسىكى توپەم.

ھارپىيەكەم لەمۆنتريال چىشتخانەيەكى ھەيە بۆ ژەمە سوکەکان. ئەم
ھارپىيەم بەزىادەپۆيىيەو جگەرەدەكىشىت و قاوہى ژۆر دەخواتەو، پۆژانەش
بەدرىژايى ھەفتە بەلايەنى كەمەو ۱۲ كاترۆمىر كاردەكات بەيئ وەستان و
مۆلەت وەرگرتن. پۆژىكىيان لەكاتى كارکردنى ئاساييدا و دواي خواردنەوہى
كوپى دەيەمى قاوہ و خەرىكبوونى بە جگەرەكىشانەو، كە لەژىر فەشارىكى
تونىدا كاريەدەكرد بىھۆش بوو و كەوت، ئۆتۆمبىللى فرياكەوتن دەستبەجى
گواستىيەو بۆ نىزىكتىن نەخۆشخانە، پزىشكى چارەسەركارەكە بۆيەركەوت
كە ھارپىيەكەم توشى جەلەئى دەماغ بوو، يەكسەر نەشتەرگەريەكى ھەناوى بۆ
ئەنجامدا، بەموجىزە ژيانى پزىگارکرا. سەرەپاي سەرگەوتنى نەشتەرگەريەكە
جەلەكە بوو ھۆي شەلەلى بەشى پاستى جەستەي. كاتىك حالەتەكەي
چاكبوو ھو و سەردانکردنى پىپىندرا، سەردانم كرد. لەكاتىكدا فرمىسك چاوانى
پىركردبوو پىيگوت: "دەبىنى چىم بەسەرھاتووە؟". پىمگوت: "بەئى" ... پاشان
گوتى بەھۆي پىنمايەكانى پزىشكەو بەتەواوى وازى لەجگەرەكىشان و
خواردنەوہى قاوہ ھىناو، چونكە گەر وەھانەكات پىدەچىت بىنەھۆي مردنى.

ئیتستا ئو پووداوه شیده کهینه وه که به سهر هاوه له که مدهات.
 ئو به چاکی ده یزانی کیشانی سێ پاکهت جگهره له گه ل خواردنه وه ی ۱۵-۲۰
 کوپ قاوه له هر پوژیکدا، به بی وه رگرتنی مۆله تیش به رده وام کارکردن له ژیر
 فشاریکی تونددا، په چه ته یه کی دانسقه ی خۆله ناویردنه. هر که ته ندروستی -
 به برپای خۆی - باشبوو و ئیدی هه سترکردنی به پووخان و نوشووستی ناوه کی
 تیدا نه ما، له سهر ئه م شیواز و برپایه ی مایه وه بۆ هه موو ژیانی، کتوپر دوا ی
 پوودانی کاره ساتیک به ته واوی برپای به رامبه ر هۆکاره کان گۆرا... له بری ئو
 برپایه ی که جگهره کیشان بووه ته هۆی پشوو بۆی، هیدی هیدی برپا به وه
 دینیت که پیده چیت جگهره کیشان مه رگی بۆ به یینیت. ئه م برپا نویتیه وه های
 لیکردوه هه نگاوانیکی ئیجابی پوهو شیوازیکی دروستی نوئی ژیا ن هه لبریت.
 له دوا ی چاکبوونه وه ی ته ندروستی به پێژیه ی ۸۰٪ و له دوا ی ۴۰ سال بۆ
 یه که مینجار له گه ل خیزانه کهیدا پشوو یه کی له مه کسک به سه ربرد و ئیدی
 دهستی به چێژوه رگرتن له ژیا ن کرد.

(۴) چواره م شیوازی برپامه ندی، برپایه له سهر رابردوو:

هه موو لی پووداوه کانی رابردوو، جا سه لیبی بووین یان ئیجابی، به ره نجامی
 کۆبه ره مه یکه له ئه زمونی تاییه ت که کار له سێ شیوازه کی پێشوو ی
 برپامه ندی ده کات و وه ناگایان دینیتیه وه، کار له په فتارت ده کات و ده ست
 به سهر هه لسوکه وه کانی داهاتووتدا ده گرت... بۆ پوونکردنه وه باسی
 هاو پێیه کم ده که م که هه موو ژیا نی پیشه یی خۆی له بواری میوانخانه کاندا
 به سه ربرد، له نیوان خویندن و کار و گه شتکردن تا کو ئامانجه کی
 به ده سه تهیناو بووه به رپێوه به ری گشتی یه کێک له میوانخانه گه رده کان. به
 برپای ئو سه رجه م کارو جو له کان به گوێزه ی ئه مه وه باش و گونجاو
 ده گوزه رین. تا له سالی ۱۹۸۶ دا له سهر کاره که ی ده رکرا و شه ش مانگی
 خایاند تا به سهر ئو ئه زمونه تاله دا زالبوو. له دوایدا کاریکی دیکه ی دۆزییه وه،
 دیسانه وه وه ک به رپێوه به ری میوانخانه یه ک. ته نها له دوا ی گه رانه وه ی متمانه

به خوی و به توانا کانی، بۆ جاریکی دیکه له سه ر کاره که ی ده ر کراپه وه. نه و به ته وای تیکشکاو پۆحی معنه وی و پۆزله خۆگرتنی بۆ نزمترین نزمایی دابه زی.

ماوه یه کی زۆر نه یده ویست که س ببینیّت، ته نانه ت نزیگترین هاوړیکانیشی... تا کاریکی دۆزیه وه وه ک پاوړیکاری کۆمپانیایه ک که زنجیره یه ک چیشته خانە ی به پۆه ده برد، به لām زۆری نه خایاند له م کاره شی ده ر کرا. بپاریدا ئیدی به یه کجاری واز له کاری بواری میوانخانه و چیشته خانە کان به ینیّت. بیریکرده وه کاری تایبه تی خۆی ده ستپیکات. به پاشه که وته کانی ویستگه یه کی به نزمینی کپی و پرۆژه نوییه بچوکه که ی به خۆشحالییه وه قه بولگرد و پۆحی معنه وی به رزبوویه وه و دووباره متمانه به خۆبوونی بۆ گه پرایه وه و بپاریدا ئیدی هه رگیز بۆ حسابی که سی تر کارنه کات.

نه گه ر ئاره زووی لیکدانه وه ی نه م نه زمونه مان کرد، ده بینین نه و پوداوه کاریکرده سه ر سی جۆره که ی دیکه ی بپوابوونی، نه مه ی خواره وه شمان بۆ ده رده که ویت:

* بپوای به رامبه ر هۆکاره کان: بپوای به رامبه ر به هۆکاره کان بووه نه وه ی کارکردن له میوانخانه کاند ده بیته مایه ی ئازاردان و زیان پینگه یاندنی، چونکه له کاره که ی ده رده کریت.

* بپوای له ماناکاندا: بپوای بووه نه وه که کارکردن له بواری میوانخانه و چیشته خانە کاند مانای ئازاره .

* بپوای له سه ر خود: بپوای بووه نه وه که ئیدی له م بواره دا به توانا و لیها توو نییه .

بپواکانت له سه ر پابردوو کار له ئیستا و داهاتووت ده که ن و ده بن فاکته ریک بۆ جولانت به ئاراسته یه کی دیاریکراودا، یاخود به ته وای له و ئاراسته یه دووریکه ویته وه له ئاکامی نه و نه زمونانه ی له پابردودا پیاواندا تپه ریویت.

(۵) پیتنجه م شیوانی بهوامه ندی، بهوایه له باره ی داهاتوووه:

لای هه ندیک که س دره وشاوهیی ژیان به مانای بوونی هه لی زیده تری ژیان و ناستی باشتری ماددیه ... داهاتوو لای که سانیکی دیکه ش له بهر که میی هه له کان به تاریک و نوته ک ده بینن. جاریک بۆ یه کیک له زانکۆکان بانگهێشت کرابووم بۆ پیشکه شکردنی وانه یه ک له باره ی به دهسته تێنانی ده سته که وته کانه وه. دوا ی وانه که کۆمه لیک گه نچ هاتنه لام و گوتیان هه موو ئه وه ی باسکردوه نایابه، به لام ته نها بۆ سه ر کاغه ز نه ک بۆ جێبه جێکردنی له واقیعی ژیاندا. له و هۆکاره م پرسى که ئه و بهوایه ی له لا دروستکردبوون، یه کیک له کوپه گه نه کان گوتى: "نۆزیه ی ئه وانه ی خویندنیان ته واکردوه تانیستاش بیکارن و داهاتوو ئه مانیش به هه مان شیوه تاریک ده بیئت". لیتمرسی: "تۆ ته نها که سیک له وانه ده ناسیت که خویندنیان ته واکردبیئت و یه کسه ر کاریان دۆزبیئته وه؟! " وه لامم بۆی پوخته یه کی خیرا بوو له و بهوداوانه ی خۆم پیا یاندا تپیه پریم له دوا ی کۆچکردنم بۆ که نه دا له سالی ۱۹۷۸دا ... نۆزیکى ئه و که سانه ی سه ره تا له که نه دا چاوم پیانده که وت بیکاربوون و ده یانگوت ماوه یه کی درێژه به وجۆره ن، بۆیه ئامۆزگاریان ده کردم بۆ ولاته که ی خۆم بگه یتمه وه، چونکه له ویا وه په دابوون که کاریک نادۆزمه وه ...

دوو پیا نیک له بهرده ممد ا بوو، قه ناعه ت به قسه کانیان بکه م به وه ش وره م برمیت و هیوا به ریده م، یا خود به فیعلی دابه زمه نیو بازاری کار و هه لمه تیکى گه پان ده سته پیکه م بۆ دۆزینه وه ی کاریکى شیاو ... به یاری جوله مدا بۆ پای دووم و له که متر له ۴۸ کا ترمیژدا دوو پێشنیاری کارکرنم خرایه بهرده ست ... هه لگه پانم به پلیکانه ی هه ول و ته قه للاکاندا به پاککه ره وه ی قاپ و که لوپه لی میوانخانه یه ک ده سته پیکرد. له که متر له ۸ سالدا بوومه به پێوه به ری گشتی یه کیک له میوانخانه گه وه کان. به و گه نه چانه م گوت: "نێوه ش ده توانن هه لبرژین، ته رکیزی به رده و امتان له سه ر سکا لاکردن له داهاتوو و بیهه لی بیئت یا خود له و که سانه ی کار ده دۆزنه وه و هۆیه کیش نییه بۆ هاتنه دی خه ونه کانیان ... کامیا ت هه لده برژین؟" ... به گه شبین پوو خسارییه وه

وه لایماندامه وه: "به دواى كاردا ده گه پښین، به لām نه گه ر كاریكى شیاومان نه دۆزیه وه چی؟" پښمگو تن كه پښو یسته بۆ جاری دووهم و سښیم هول و هولبدن تا به نامانجه كانیان ده گن. له دواى سڼ مانگ له ویه كتر بینینه وه كه نجیگیان په یوه ندی پښوه كردم و پښیگوتم: "نۆر سوپاست ده كه م له سه ر نامۆزگاریه كه ت، راسته وخۆ دواى ته واو كړدنى خویندنه كارم دۆزیه وه".

ئېستا نه م نمونه ت ده ده مښ، پوونیده كه نه وه چۆن ده كړن ت بهواكانت له بهر ژه وه ندیت كاریكه ن. هه روه كه ده توانن له دژت كاریكه ن:

بهواكان له باره ی جگه ره كښانه وه به نۆرى به مجۆره ده بن:

- له مانادا: جگه ره هیورم ده كه ته وه.
- له باره ی هۆكاره وه: گه ر واز له جگه ره كښان به ښم كښی له شم زیاده كات.
- له باره ی خوده وه: من جگه ره كښم و چیریش له جگه ره كښان وهرده گرم.
- له باره ی پابردووه وه: باوكم جگه ره كښ بوو، به بڼ هیچ كښه یه كی ته ندروستی ۸۵ سال ژیا.
- بۆ داماتوو: من ناتوانم خه یالئ بڼ جگه ره یی خۆم بكه م، به دریزایی ته مه نم هه ر جگه ره ده كښم.
- به لām گه ر له به ختباشی نه م جگه ره كښه نه مرد و له ژانیدا مایه وه، به لām له جگه ره كښانه وه توشی نه خوشیه كی مه ترسیدار هات، پښه چیت بهواكانی به مجۆره یان لښیت:

- له مانادا: جگه ره مانای نازار و مه رگه.
- له باره ی هۆكاره وه: گه ر جگه ره بكښم ده مرم.
- له باره ی خوده وه: من جگه ره ناكښم.
- له باره ی پابردووه وه: من نۆر كه سم ده ناسی به نه خوشی مه ترسیداری له جگه په وه توشبوو مردوون، به لām باوكم شانسی هه بووه...
- بۆ داماتوو: جاریكى ديكه جگه ره ناكښم.

ته وای سیستمی بپروامه ندی به هه موو شیوازه کانی وه پیکه وه کارده که ن، نه گه ر بپروایه کت گۆپی ده کریت و ده توانیت بپرواکانی دیکه شت بگۆپیت. به وه ش کامه ران ده بیت و ته ندروستیشت باشتر ده بیت.

"د. جیمس ماگنیل" له کتێبه که ییدا (تیکه یشتن له پره فتاری مروف) نووسیویه تی: "ئه و بپروایانه ی قه بولمانکردوون به بهرده وامی له گه ل نه زمروونه کانه دادا ده چنه نیتو به کدییه وه و دهره نجامیش ته ندروستی ده بیت یاخود نه خوشی."

ئێستا پاش ئهم فکهره ته واره له سه ر چیه ته ی بپروامه ندی و دیاریکردنی هۆکاره کان و ئه وه که چۆن بپروا سه لیبیه کانت تواناکانت بۆ سه رکه وتن سنوردار ده که ن و چۆن بپروای ئیجابی ده توانیت هیز و وزه ت زیادبکات و یاریده ت بدات له وه دیه یتانی خه ونه کانتدا. پلان و نه خشه یه کت پیشکه ش ده که م، ده توانیت له گۆپینی بپروا سه لیبیه کانتدا بۆ بپروای ئیجابی یارمه تیت بدات:

جهخت له وه بکه ره وه که له جیگایه کی هیم و ئارامدا به ته نها بیت و که س بیزارت نه کات، ماوه ی ۳۰ خوله ک به لایه نی که مه وه ... بۆ سه رکه وتنی ئهم پلانه پیویسته سه رجه م هه نگاره کان به ریزیه ندی و له دوایه ک هه لگیریت و له هه ر هه نگاوێکیشدا تیکه ل به هه سته کانت ببیت.

یه که م: بپروای سه لیبی

۱. بپروایه کی سه لیبیت تو ماریکه که تواناکانت سنوردار ده کات و پزگیری و ئاسته نگ دروستده کات له به کاره یتانی توانا پرسته قینه کانتدا.
۲. پینچ شتی سه لیبی بنفوسه که به هۆی ئهم بپروایه و لیت پووده ده ن و توشدتین.

۳. پیلوه کانت لیک بنی و خه یال بکه گه یشتویه ته سالتیک دواتری ئابنده و هیشتا بپروا سه لیبیه کت ماوه ... تیبینی ئه و ئازاره بکه که به هۆی ئهم بپروایه وه ده یجیژیت، هه ستی پیکه و تیبینی بکه چۆن ژیا نی

تیبینی سووده کانی بپروا نوییه که ت بکه .

6. زیاتر له سهر هیلای چوارچیوه زه منه که ت پتیکه بۆ ماوه ی ده سالی ناینده ... ههست به و دلگوشادی و شادومانییه بکه که به هه موو جه سته تدا تیپه پده بیت و بپروانه چۆن به و بپروا به هیزه نوییه زیانت باش و باشت ده بیت .
7. بکه پتره وه بۆ ئیستا ... چاوه کانت بکه ره وه ... سێ جارن به قولی هه ناسه وه ربگره .

سییه م: کرداری گۆرینی خودی بپرواکه

1. به لایه نی که مه وه پینچ سهر چاوه تۆماریکه بشیت یارمه تیت بدات له پروودانی گۆرانه که و پارێزگاری له بپروانوییه که ت، بۆ نمونه توانسته کانت کامانه ن؟ کێ ده توانیت له م گۆرینه دا هاوکاریت بکات؟ ... هتد
2. به لایه نی که مه وه پینچ ئاسته نگ تۆماریکه که پیده چیت له کاتی هه ستانت به کرداری گۆرانه که پروه پووت بینه وه .
3. بۆ ههر ئاسته نگیک له واته به لایه نی که مه وه سێ چاره لای خۆت بنووسه .
4. پیلوه کانت لیکنی و خه یالی خۆت بکه به بپروانوییه که ته وه له داها تودایت، تیبینی رهفتار و ههسته کانت بکه ... چاوه کانت بکه ره وه .
5. به قولی هه ناسه وه ربگره و پینچ جارن دووپاتییه که ره وه: "من توانای ئەم گۆرانه م هه یه "، "من متعانه م به خۆم و تواناکانم هه یه بۆ سه رکه وتن" .
6. کردار: ده سته بجی ده سته پیکه، ههر ئیستا ده ست به جیه جیکردن بکه ... له ئە مه پوه متعانه به خۆ و به توانا کانت له ده روونتدا بینا بکه . دلنایه ده توانیت هه موو بپروایه کی سه لپی بگۆریت و به بپروایه کی ئیجابی که هیزی پتر ده دات، جی پتیکریت وه ... دلنایه ده توانیت ههر لاوازیه که هه یه بیگۆریت بۆ هیز و توانایی .. دلنایه له توانا تدا یه بییت و خاوه ندار بیت و هه رشتیک ئاره زوو ده که یه نه نجامی بده یه ت .
7. "د. پۆیه رت شولر" له کتیی (هیزی ئیجابی) دا گو تویه تی: "ده توانیت ته نها نه و کاره نه نجام بده یه ت که بپروا ته هه یه ده توانیت بیکه یه ت ... ده توانیت ته نها

هینده هه بیت که له و پروایه دایه ده بیت... ده توانیت نه وهنده به ده ستهینه،
که بهوات وه هایه له توانا تدایه به ده ستهینه هینیت... هه موو نه مانه له سه ر
پروایه کانت بهندن."

به رده وام له بیرت بیت که تو یه ک ژیانیکت هه یه، جوان و پازاوه ی بکه.

هه میشه ش یادت بیت:

هه موو ساتیک وه ها بژی کلوتا ساته وه خشی ژیانته،

به باوه پروه بژی، به نومئیده وه بژی،

به خوشه ویستییه وه بژی، به تیکوشانه وه بژی و

پیز و به های ژیان بزانه.

شيۋازى تىپروانىنى پووداۋەكان

من زۆر بەزىانم دلخۆشم
خەزدەكەم خەندەى بۆ بگەم
وگوى بۆ خەلك بگرم

(۲)

شیوازی تیروانینی پروداوه کان
"بنه مای نایابیوون"

"هر مه قیقه تیک پرویه پرومان ده بیته وه به مینده ی
مه لسوکه وتمان به رامبیری به ها و گرنگی نییه، چونکه نه مه ی
دواییان سرکه وتن یاخود فشه لمان دیاریده کات"
نۆرمان فینسین بیل

به پێوه به ریکی بیناکردن له فهره نسا چوو له لای نه و کرێکارانه ی سه رقالی
بیناکردنی بینایه کی گه زده بوون... له کرێکارێکیان نزیکبووه وه و پرسى: "چی
ده کهیت؟" کرێکاره که وه لامیدایه وه: "به م نامیره ساده یه به رده پته وه کان
ده شکینم، به وجۆره ی سه رکاره که م پتیکوتوم ریز و پتکوپتیکیشیان ده که م،
له م گه رما پروکینه دا ناره قیکی نۆر ده که مه وه، نه مه ش کاریکی نۆر ماندوکاره
و توشی ناره حه تییه کی نۆری کردووم له سه راپای ژياندا..." به پێوه به ره که
نه و کرێکاره ی به جیهیشت و چوو له لای یه کیکی دیکه وه وه مان پرسیارى
لنکرد، کرێکارى دووم وه لامه که ی وه ها بوو: "نه م به ردا نه پارچه ده که م بۆ
جۆرێک بتوانریت به کاربه تێرین، پاشان به پتیی نه خشه ی نه اندازیاری
ته لارسازیه که به رده کان کۆده کرینه وه، نه مه ش کاریکی زه حمه ته ... هه ندیجار
تووشی وه پسبوون ده بم، به لام هه رچۆن بیت بژئوی ژيانى خۆم و هاوسه ره که م
و منداله کانمى پت پهداده که م... نه مه به لامه وه باشتره له وه که بیکاریم".

بەپتوھ بەرى بېناکردن چووه تەنېشت كرىكارى سىيەمەوھ و ديسان لەوبارەپوھ پەرسى چى دەكات؟ كرىكارەكە لەگەل ئاماژە كەردنى بۆ سەرەوھ كوتى: "نابىنى بالەخانەى ھەورپ بېنا دەكەم؟!"

لەم وەلامانەوھ دەبېنن ھەر سى كرىكارەكە، لەگەل ئوھش كە ھەمان كار دەكەن، كە چى پوانيان بەرامبەر كارەكەيان تەواو جياوازە.

"كلىمەنت ستون" كە يەككە لە نابورېناسە ئەمرىكېيەكان، كوتوھتەى: "ھەندىك جياوازی سادەو ھەندىكى گەورە لەنئوان خەلكدا ھەن، جياوازیيە سادەكان تېروانېنيانە بۆ شتەكان، جياوازیيە گەورەكانىش سەلبى بوون و ئىجابى بوونى تېروانېنەكانيانن".

ھەنوكە با ھەندىك پەرسىارت لىكەم:

- ئايا خەلك پىيانخۆشە لەدەورت بىن؟
 - ئايا بەو رادەيە متمانەت بەخەلك ھەيە كە پىتخۆشە ئەوان متمانەيان پىت ھەبىت؟
 - ئايا بەخىزايى حوكم بەسەر دىگەراندە دەدەيت؟
 - ئايا بەرپەرسىارى ھەلەكانت لەئەستق دەگريت؟ ياخود لۆمەى كەسانى دىكە دەكەيت؟
 - ئايا تواناي زەردەخەنەت ھەيە بەسانايى؟
 - ئايا تواناي گالەكەردن و قەبولكەردنەت ھەيە؟
- وەلامەكانت بۆ ئەم پەرسىارانە تېروانېنەت بۆ شتەكان ديارىدەكەن.

بەلام ئايا پېناسەى تېروانېن بۆ شتەكان چىيە؟ سەرچاوەكەى كامەيە؟ ئايا دەكرىت جۆرى تېروانېنەكان بگۆردىن؟

بۆ وەلامدانەوھى پەرسىارى يەكەم... بەپىي پاي "د.پىچارد ھلېمستەر" دانەرى كىتېبى (چارەسەر لەپىي گەفتوگۆكەردن لەگەل خود) "تېروانېن بۆ شتەكان برىتېيە لەو دىدگايەى پىي دەپوانىتە ژيان، برىتېيە لە شىوازی بىركەندەوھ و ھەلسوكەوت و ھەستكەردن".

پاهینته ره که م له یاری تۆپی سهر میژدا هه میشه پئیده گوتم: "ژیانت دروست وهك تپروانینت بۆ شته کان ده میئیته وه... نه گهر تپروانینت بۆ پاله وانیتی لاوازیوو ده بیته پاله وانیتی لاواز، نه گهر پوانینتکی به هیزت هه لبرارد نه و ده بیته پاله وانیتی به هیز" ... له واقعیشدا نه وهی نه و پئیگوتم راست و دروست ده رچوو. تپروانینم به میژوو و بۆ سالانیک پاریزگاریم له پاله وانیتی میسر کرد. نه گهر میژووی زۆر بهی نه و که سانه بخوینته وه که سهر که وتنی مه زنیان له ژیاندا به ده ستهێتاوه ده بینیت خالی هاو به شی نیوانیان تپروانینیانه بۆ شته کان که زۆر نایابانه بووه. هه رگیز ته رکیزیان له سهر بیوه ری نه بووه، به لگو له سهر سهر که وتن بووه... هیئده ی بۆ چاره کان که پاون نه گه پاون به دوا ی هۆکاردا. یه کیك له وانه ی ده یانکه مه نمونه ی بالای خۆم پئیگوتم: "تپروانینی نیجا بیانه ت بۆ شته کان پاسپۆرتی گوزه رکردنه پوهو داهاتویه کی باشتر، نه مه مه به ست نییه، پئیگای ژیا نه".

به لئی، ته ماشا کردن و تپروانین بۆ شته کان له وه پی گرنگیدایه. هه ره نه وه نه و جیاوازییه ی ده بیته وه ی پۆشنکردنی ئامانجه کان، کلیلی کامه رانییه، ره چه ته ی نهیئنی پشت سهر که وتنی پئیشه و مه زنه کانه. گاندی گوتویه تی: "تا که شتیک که که سیك و که سیکی دیکه له په کتر جیا ده کاته وه، تپروانینی دروستیانه بۆ شته کان".

نه گهر له باره ی تپروانینمانه وه بۆ شته کان دوا ین، به پئی پای "د. جیمس ماكونیل" دانهری کتیبی (تپگه یشتن له ره فتهاری مرۆف) "تپروانینمان بۆ شته کان له بیرو پروا کانه وه سهر چاوه ده گرن".

نه گهر له مه وته یه ورد بیینه وه، تپده گه یه، که قه ناعه ت به کاره که ته هه بوو تپروانینت به رامبه ری چۆن ده بیته؟ نه گهر پئیچه وانه که ی راست بوو، تپروانینت ده بیته چی؟ پوانینمان به رامبه ر شته کان له بنه ره تدا ئاکامی بیرو پروا کانه مان. نه مه ش ناچارمان ده کات وه لامی پرسیا ری سییه م بده ینه وه: ئایا ده کریت تپروانینمان به رامبه ر شته کان بگوریت؟... وه لام "به لئی" یه.

وهك "دینیس واتلی" دانهری کتیبی (سایکۆلۆژیای برنده وه) گوتویه تی:

"تېۋانىت بەرامبەر شەكەن لە ھەلبۇزاردنى خۆتە".

تۆ دەتۋانىت بېيارىدەيت خەندەيك بەكەيت... دەكرىت تۆ بېيارىدەيت سوپاسى خەك بەكەيت. دەكرىت تۆ بېيارى بەخشىن يارمەتيدانى ئەۋانى دىكە بدەيت. دەتۋانىت تۆ زياتر تىگەيشتوو و لىبۇوردەبەيت.

ھەر ۋەھايە و تېۋانىن بۇ شەكەن ھەلبۇزاردىنكارىيە، ئەم ھەلبۇزاردەش من و تۆ پىيەلەستىن، تۋاناشمان ھەيە بىيانگۇرپىن بەلام تەنھا ئەۋكاتەى بېياردەدەين خۇمان لە دەسەلاتى خود نازادبەكەين.

"ئەلبىرت ئەنىشتاين" گوتىيەتى: "بەھاي پاستەقىنەى مۇۋە بە پادەى نازادبۇۋنى لە دەسەلاتى خودى خۆى ديارىدەكرىت".

"ماريان ۋىليامسۇن" دانەرى كىتەبى (ھىزى مۇۋە) گوتىيەتى: "گەرەترىن ھۆكارى گۇرپىنى جىهان تۋانايماەن لەگۇرپىنى تېۋانىنمان بەرامبەرى".

بۇنەۋەى تېۋانىنىكى دروستمان ھەبىت بۇ شەكەن، پىۋىستە خۇمان لەم پىتەج مەسەلە سەلبىيە دورىخەينەۋە:

(۱) لۆمەكردن

نۆرجار لەخەلكى دەبىستىن لەجىگاي كارەكانياندا لۆمەدەكەن، دەبىستم كەسانىك لۆمەى باۋكانيان يان سەرۇكارەكانيان دەكەن، تەننەت قەدەر و بېشانسىش لە لۆمەى ئەۋكەسانە سەلامەت نەبۇۋن. ھەندىك كەس بۇ پاساۋەتتەنەۋەى ھەستىيان لۆمەكەيان دەخەنە سەر بارودۇخى كەشۋەۋا. بەداخەۋە كە لۆمەكردى كەسانى دىكە ھەلسۇكەوت لەقالب دەدات و پىگەر دەبىت لەبەردەم بەكارھىنانى تۋانا پاستەقىنەكانت. من ۋەك خۇم ھەمىشە لۆمەى كەسانى جگە لەخۇم دەكرد، لۆمەى باۋكەم دەكرد كە لەمندايمدا دلپەق و توندوتىز بۋوۋ بەرامبەرم. كە تىنەدەگەيشتم لە وانەكان لۆمەى مامۇستاكەنم دەكرد. كە ھاپىكانم پەيۋەندىان پىۋەنەدەكرىم لۆمەم دەكردن، سەرۇكارەكەم لۆمەدەكرد كە لە كارەكەمدا ھام نادات، لۆمەى ھاۋسەرەكەم

ده كړد له سر هه موو نو هه لانه ي له ژيانماندا پوويانده دا. لومه ي مندال كانم
ده كړد له وه ي له نيوه شه ودا بيژاريان ده كړدم، له سروو هه موو نه مانه شه وه
لومه ي نو به خت و شانسمم ده كړد كه خستبو ميه نيو نه م گيژاوه وه.

پوژيكيان له كاتيكا شوفيري ئوتومبيلم ده كړد و گويم له كاسيتيكي
دهنگي يه كيك له وانه بيژه جيهانييه كان ده كړت كه له باره ي هونري
وابسته بوونه وه ده ووا، پسته يه ك سرنجي پاكيشام: "كاتيك لومه ي ديگه ران و
بارودوخ و هه لويسه كان ده كيت شه بؤ په سكردن و به زاندنت هيزيان
ده ديه يتي، پيويسه واز له لومه كړدن كساني ديكه بهيتيت و خوت
به پرسياريتي ژيان خوت له نه ستو بگريت".

نه م ده سته واژه يه بؤ من به جتي ناگاكاريك بوو و له و حالته
به ناگايه يناموه كه تييدابووم. له و ساته وه ده ستم به گه ران كړد به دواي نو
ريگايانه دا كه ده توانم به هويانه وه بارودوخ ژيانم پي باشتربكم له بري
لومه كړدن خوم و كه ساني تر. تويش به هه مان شيوه ده توانيت نه م شيوازه
به كار بهيتيت و به وهش ده توانين زياتر له سروشتي راسته قينه ي خومان
نزيكبينه وه، چونكه نه گه لومه كاركي باش بيت نو له و باره دا ده ميتينه وه و
ده بيته لومه كاركي ناياب.. له م دوخ و شيوازه ده سته لېگن، ده بيت
ته سليمي شته كان بيت و به دواي نو ريگايانه دا عه ودا ل بيت كه ده توانيت
له رتيانه وه دوخ ژيان باشتربكه يت... دواي سرسام ده بيت له و راده يه
له خوشي و له نارامي د هرونييه ي كه تييدا ده بيت.

(۲) به راورد:

نيمه ناسايي ناروغي به راوردې خومان ده كه ين به كه ساني ديكه،
هه ميشه ش له و به راوردانه دا ده دوپين چونكه به راورده كه له و شتانه دا دهن كه
نيمه نيمان و لاي نه واني تر هه ن. نه گه ر بؤ نمونه ئوتومبيلكي بچوكم هه بيت
ده پوانم بؤ خاوه ن ئوتومبيله گه وړه كان و به هوي شه كه ئوتومبيله كم
له وناسته دا نيه هه ست به نا نارامي ده كم. به راوردكاري له به رژه و هه نديمان

نېيە، چونكى ئاسايى بەراوردىكارىيەكە لەۋشتانەدايەكە ئىيمە نېمانن و كەسانى تر پتر لە ئىيمە تىايدا سەرگە وتون. بېگومان لە بەراوردەكەدا دەدۆپىيەن و ھەست بە ناپەھەتى و نا ئارامى و بېزىرى دەكەين، ئەگەر ھەر بەراورد دەكەيت بېكە بەلام بەراوردەكەت با لە نىوان حالەتى ئىستات و ئەو حالەتدا بېت كە پىدە چىت لە داھاتودا پېيىگەيت. پىويستە لە بارەى ئەو پىگايانەو لە خۆت بېرسىت كە دەتوانىت لە پىيانەو دەخى ژيانىت باشتر بگەيت. پىويستە تەركىزىت لە سەر توانا كە سىيەكانت و گەشە پىدانىيان بېت. بىرت بېت ھەموو كەسىك لەوانى تر جىياوازە، بەلايەنى كەمەو ئەگەر لەتەنيا خالىكىشدا بېت، بۆيە لەبرى بەراورد دەست پېيىكە و ھەوللى باشتر كەردنى بارودۇخى ژيانىت بدە.

(۳) ژيان لەگەل پابردوو:

تۆ ئەگەر لەگەل پابردوو دەژىت، ژيانى ئىستات و داھاتوشىت ھەر بەوشىۋە دەمىنىتتەو. ژيان لەگەل پابردوو ھۆيەكە بۆ ھەشەلەينان لەگەل ئەو ھەش كە پابردوو بۆ ھەتاھەتايە كۆتايەتوۋە، دەتوانىن تەنھا لىۋەى فېرىين و لە زانىارىيانەى بە دەستمان ھىتان و ئەو وانانەى بە سەرماندا تىپەپىون كەلك وەرىگىرن، ئەمەش بەمەبەستى باشتر كەردنى دەخى ژيانمان. "جۆن گرىندەر" كە يەككە لە دامەزىنەرانى (بەرنامە پىزى زىمانىيانەى دەمارى) گوتىيەتى: "ھەركىز پابردوو يەكسان نابېت بە داھاتوو". ئەمەش ھەقىقەتە، گرنگ ئەو يە ھىزى ئازاد كەردنى پابردووت ھەبېت و بتوانىت لە ئىستاداز بىزىت، بە ھەموو ماناكانىيەو.

(۴) پەخنە:

ناتوانم ئەو ماو ھەيە لە بىرىكەم كە تىايدا بە پىۋەبەرى گىشتى يەككە لە مېوانخانەكان بووم، پىويست بوو لە كۆبۇونەو ھەى سالانەدا نامادىم، ھەمىشە دلەپاۋكىم لەو كۆبۇونەوانە ھەبوو، چونكى سەرۋىكارەكەم خوروى ھەمىشەى لۆمەكەردن و پەخنەگرتن بوو لە ھەمووان، لە ھەر شت و لە ھەموو شتەكدا. ئەم

کۆبوننه وانهش بیریتی بوون له دیوه زمیه کی نازار بهخش بۆ من و هاوکاره کانیشم.

پیش نهوهی په خنه ناپاسته ی هه رکه سیك بکهیت، پتویسته ساتیک بوه ستیت و بیر بکه یته وه، پیده چیت په خنه گهت له نیتوان تۆ و نهوانی دیکه دا ههستی سهلمی ئالوگۆر دروستبکات. بهر له وهی په خنه ناپاسته ی هه رکه سیك بکهیت پتویسته هه ناسه یه ک وه ریکریت و (ده) ژماره به پتچه وانوه بژمیریت (له) (ده) وه بۆ یه ک نه مهش بۆ یزگار کردنی هه ر پاراپیه ک. پاشان پتویسته بیر له سنی تاییه ته ندی ئیجابی نه و کسه بکه یته وه و سه رنجت له جیاتی خاله لاوازییه کانی به یته سه ر خاله جوان و به میزه کانی، نه رمونیان و پوو خۆش به له مامه له کردنیدا.

هاوپییه کم که خاوه ن کۆمپانیایه کی تاییه ته به بهرنامه کانی کۆمپیوتەر، پتییگۆتم نه و بیره دۆزی (سۆ بۆ یه ک) له کاره کانی دا به کار ده مینیت، که له باره یه وه لیمپرسی نه و گوتی: "هه ر جار یك په خنه له کسه یك ده گریت سۆ جار ستایشی بکه".

"هۆراس" ده لیت: "نه وهی نه رمونیان و پوو خۆش مامه له له گه ل خه لکیدا بکات، زیاتر پتیشه که ویت".

(۵) دیارده ی (من):

یه کیک له کۆمپانیایه کی ته له فۆن له نیۆیۆرک لیکۆلینه وه یه کی نه جامدا بۆ زانیینی زۆرتیرین وشه ی به کارهاتوو له گفتوگۆ ته له فۆنییه کانی دا، لیکۆلینه وه که گه یشته نه و ئاکامه که له (۵۰۰۰) گفتوگۆ دا (۲۹۹۰) گفتوگۆ له وانه چه ندین جار وشه ی (من) ی تیدا به کاره یتراره، وه ک "من وه ک خۆم، من خۆم.... هت".

جار یك نه کته ری کۆمیدی "کارۆل بیرنت" له کاتی که ک له گه ل هاوپییه کیدا بۆ ماوه یه کی درێژ خه ریکی قسه کردن بوو له باره ی خۆیه وه، له پیر وه ستا و ته ماشایه کی کاتژمیره که یی کرد و به خانمه هاوپییه کی گوت: "زۆر داوای لیبووردنت لیده که م، من ماوه یه کی درێژه هه ر له باره ی خۆمه وه ده دۆیم،

با ئىستا له باره ى تۆره بدوئين تو ٲات چييه له همبهر من؟! "
 نهگر ده توئيت كه سانى ديكه گالته ت ٲيېكه ن واز له گفتوگو له گه ل
 كردنت بهئتن، به برده وامى هر له باره ى خۆته وه بدوئ. هميشه له يادت بئت
 هه موو كه سئك دهنگىكى هه يه له ناخيدا ده لئيت: "من گرنگترين مرؤفم له
 جيهاندا به نيسبه ت خۆمه وه". ٲه نديكى كۆن هه يه ده لئيت: "له باره ى خۆته وه
 بۇ خه لك بدوئ گوئت بۇ ده گرن، له باره ى خۆيانه وه بدوئ خۆشيان ده وئيت."
 له به رنه وه ٲئويسته به كاره ئنانى وشه ى (من) كه مبكه يته وه و به خشنده يش به
 له به كاره ئنانى وشه ى (تۆ) دا.

هه نوكه ئه م بنه مايه ت ده ده مى كه يارمه تيت ده دات بۇ دروستىي
 تېروانينت له سه ر شته كان:
 ١. زه رده خه نه بكه:

وتارنك له گوٲارى (سه ركه وتن) ى نه مريكيذا بلاوبوه ته وه تيايدا باس له
 ٲه يوه ندى مندا لان ده كات به زه رده خه نه وه... له و وتاره دا هاتوه ٲۆژانه
 مندا لان ٤٠٠ جار زه رده خه نه ده كهن و ٲئده كهن. نه گر به راوردىان بكه ين
 له گه ل كه و ره كاندا، كه و ره كان له ٲۆژنكا ته نها ١٤ جار خه نده له سه ر لئوانيان
 ده بينرئيت... ئيدى به راوردى ئه م جياوازييه زۆره بكه، ئه مه وهك نه وه يه كه
 خه لك له گه ل به ره و ٲئشچوونى ته مه نياندا خه نده يان له بير بچئته وه!!

ٲووخسارى هرو ٨٠ ماسولكه ى هه يه، كه زه رده خه نه يهك ده كهن ته نها
 ١٤ ماسولكه يان به كارده هئنين. ئه مه كارىگه رى له سه ر شئوه ى ٲووخسار
 نابئت، به لام له كاتى ٲووكرؤ و مؤن كردندا نزيكه ى هه موو ماسولكه كانى
 ٲووخسار به كارده هئئرئت، ئه مه ش ده بئته ژاكان و چرچ و لۆچ بوونى ده موچار.
 ئايا ئاسان زه رده خه نه ده كه يت؟ ئايا خه نده ى زۆر ده كه يت؟

له باره ى چاوپيېكه وتنئيكى ته له فزيؤنيه وه كه به كئك له كه ناله كه نه ديه كان
 له گه لئدا ئه نجاميدا بوو ٲرسيارم له هاو ٲئيه كم كرد، ئه و گوتى چاوپيېكه وتنكه
 زۆر باش بووه. داواملئكرد خۆش دوويى (موجامه له) م له گه ل نه كات و

پاشكاوانە پرای خۆیم پێئێت. دیسان دووپاتیكردهوه كه چاوپێكهوتنهكه باش بووه، دواى ئەوه كه جەختم كردهوه وه لاميكي دروستى وردم بداتهوه، تەماشایەكى كردم و گوتى: "پووخسارت بۆ چاوپێكهوتنى پادىۆى باش و گونجاوه!! بۆچى قەت زەردەخەنتە ناكەیت؟"، پێیگوتم: "پتویستە بۆ جارىكى دىكه پووخسارت ناگاداریكهیتەوه كه زەردەخەنتەى پتۆه دیارنیه!!" دلگارى (جیددیەت) یەكى زۆر لەسەر پووخسارى هەندێك لەو كهسانە دەردەكهوێت كه ئەو پەندەیان لەسەر دەچەسپێت كه دەئێت: "دوورى لییان سوود و قازانج و دەستكهوتە".

"مارك تۆین" نوسەرى بەناویانگى ئەمرىكى گوتویهتى: "هەندێك كەس بە ئامادەبوونیان لە جیگایەكدا ئەو جیگایە دەپارێزنەوه، هەندێكى دیکە بە جێهێشتنى ئەو جیگایە".

با لێت بپرسم... ئەگەر هەلبژاردن لەدەست خۆتدا بوو بۆ لەگەڵدابوونى كەسێك كه ئارەزووى دلگارییهكى لێبەراوانە دەكات یاخود لەگەڵ كەسێكى دیکە كه ئارەزووى بۆ سوپەت و گالته كردن بەشیوەیهكى هاوسەنگە، لەگەڵدابوونى كامیان هەڵدەبژێرت؟

زەردەخەنتە وهك تەقینهوهیهك، زۆر بە ئاسانى و بەی ئێوهى هیچ تەكلیفێكمان لەسەر بكهوێت، بۆ ئەوانى دیکە دەگوێزێتەوه. سوودهكانیشى گەلێك زۆر، بەپارادەیهك پزیشكانى یەكێك لە نەخۆشخانه گشتیهكان لە ویلايهتى كاليفورنيا پراكتیزەیان كردووه، چارهسەران بۆ هەندێك لە نەخۆشەكان بە بەكارهێنانى كاریگەرى پێكه نین بووه. فیلمە گالته جارى و نمایشە كۆمیدیهكان لەو بەندانە كه پزیشكەكان ئامۆژگارى نەخۆشەكانیان پێدەكەن و ئاكامەكانیش سەر سوپەینه ریبون.

"ئیمرسۆن" گوتویهتى: "كاتێك كەسێكى كامەران دەچێتە ژوورێكهوه، وهك ئەوهیه مۆمێك (گۆپێك) ى دیکە هەلبكرێت. ئەگەر وێنەى خەندەیهكى جوانت لەسەر پووخسارت كێشا، ئاكامەكهى تەنها وهلامى خەلكى نییه بۆت (بەرامبەر خەندەكهت) بەلكو تۆ خۆیشت هەست بە كامەرانى دەكهیت".

له کتێبه کهیدا (بنه‌مای دلخۆشی) "د. بۆل بیرسون" گوتویه‌تی: "ئێمه شه‌ش هه‌ستمان هه‌یه ئه‌وانیش (بینین، بیستن، به‌رکه‌وتن، چه‌شتن، بۆنکردن و ئێسک سوکی"، په‌ندێک هه‌یه ده‌لێت: "زه‌رده‌خه‌نه بۆ یه‌کتر بکه‌ن، زه‌رده‌خه‌نه بۆ هاوسه‌ره‌که‌ت بکه‌، بۆ خێزانه‌که‌ت، زه‌رده‌خه‌نه بۆ منداڵه‌کانه‌ بکه‌... گرنگ نییه ئه‌و زه‌رده‌خه‌نه‌یه بۆ کۆ ده‌که‌یت، زه‌رده‌خه‌نه په‌ره به‌ خۆشه‌ویستی نێوانتان ده‌دات".

خوای گه‌وره پاست و جوانی فرمووه که پێغه‌مبه‌ری ئاگادارکردوه‌ته‌وه:
﴿ولو كنت فظا غليظ القلب لانفضوا من حولك﴾... پێغه‌مبه‌ر(د.خ) ده‌فرمویه‌ت:
﴿تبسمك في وجه أخيك صدقة﴾.

٢. به‌ناوی خۆیان له‌گه‌ڵ خه‌لکی بدوئ:

ناوه تاییه‌تیه‌کانمان جوانترین ده‌نگ و سه‌دایه‌کن که ده‌کرێت گوییه‌کانمان بیانبێستن. کاتێک ناوی که‌سیک دێتیت ته‌نها بایه‌خپێدانی ئه‌و پاناکیشتیت به‌لکو دلخۆشیشی ده‌کات. گه‌ر چاوت به‌که‌سیک که‌وت یان له‌گه‌ڵ که‌سیک دوایت باش ئاگاداریه که ناوی به‌یئتیت. ئه‌گه‌ر له‌ ناوه‌که‌ی دلنیا نه‌بوویت جارێکی دیکه پرسیاریکه‌ره‌وه و چه‌ند جارێک ناوه‌که‌ی دووپاتبکه‌ره‌وه... ئه‌و هیزه‌ی به‌ده‌ستیدێتیت سه‌رسوڕه‌ێن ده‌بێت کاتێک ناوی که‌سانی دیکه‌ت له‌بیر ده‌بێت و ده‌یانلێیت و به‌کاریان دێتیت.

٢. گویگره و ده‌رفه‌تی قسه‌کردنیش به‌ ئه‌وانی دیکه‌ به‌:

دانا‌یه‌کی چینی ده‌لێت: "خوای گه‌وره دوو گۆی و یه‌که‌ ده‌می پێداوین تا‌کو زۆر ببیستین و که‌تر بدوین". که‌سیک که‌ قسه‌ی بۆ کردیت پتووسته‌ به‌ سه‌رنجه‌وه‌ بێده‌نگ بیت و گۆیی بۆ بگریت، ئه‌مه‌ش ته‌نیا به‌ مه‌به‌ستی تیگه‌یشتن نییه، به‌لکو ئه‌م گۆیگرته‌ وه‌لامدانه‌وه‌ و له‌گه‌ڵدابووینکی نایاب له‌نیوان تو و ئه‌ودا ده‌خولقێتیت... کاتێک به‌پێوه‌به‌ری گشتی موانخانه‌یه‌ک بووم، به‌کێک له‌ پسپۆزه‌ گه‌وره‌کانی ئه‌م بواره‌ پێیگوتم: "ئێستا بوویه‌ته‌

به پړوه بهری گشتی و دهره فته تی زږورت هه یه تا کو زږو بیستیت و که متر بدویت."

"تونی نه لیساندرا" له کتیبی (هیزی بزویته ری گوینگری کارا) دا نووسیویته: "پیش نه وهی بدویم نه و زانیاریانه ده. ام که هه من، کاتیک گوینده گرم نه و زانیاریانه ده سته که ویت که لای تو هه ن. پړسایه که هه یه بڼ کارامه بوون و زمان پارا و بوونت، نه ویش نه وهی فی ربیت. ژن گوینگریت."

نه گه که سیک قسه ی بڼ کردیت نه م پلانه ساده یه به کار بهینه:

گوینگریه و وته کانی پی مه پړه.

به بایه خپپدانه وه گوینگریه.

چند پرسپاریکی ناراسته بکه.

۴. به پرسپاریی هه موو هه له کانت له نه ستو بگره:

نه گه به پرسپاریی شیت له بکین به واتای توانای وه لامدانه وه دیت، واتا توانای وه لامدانه وه له پیتاو به ره وپیش چوونت... تو تیک به پرسپاریی له نه ستو ده گریت توانا و لیها تووییه کانت به کار دینیت، چونکه به هه موو پیوه ری که سهر که وتن پیویستی به وه هه یه به پرسپاریتی له ستو بگریت.

به کورتی به کیک له خه سله ت و خاله هاویه شه کانی سهر چه م مرفه

سهر که وتووه کان توانایانه له له نه ستو گرتنی به پرسپارید

چیرو کیکي نایاب له باره ی له نه ستو گرتنی به پرسپارییه وه هه یه، پوخته که ی به مشپوه یه یه: پاشایه که پرس و لیکولینه وه ی له گه ل س که سدا ده کرد که به تاوانی دزی تومه تبار بوون. کاتیک له باره ی دزیردنه که وه پرسپار له یه که میان کرا، گوتی: "خاوه ن شکو من دزیم نه کردووه. من دزیم، پولیس به هه له منیان گرتووه". که پرسپار له ده وه م کرا گوتی: "قه ت له نیه تمدا نه بووه دزی بکه م، باو کم هانیدام بڼ دزی، گه وره م! من بیتاوانم... پاشا هه مان پرسپاری له تاوانباری سییم کرد، نه وه لامیدایه وه: "پاشا! من دان به دزیه که مدا ده نیم، هه موو به پرسپاریتیه کیش له نه ستو ده گرم، به لام

ناچار بوم ئەم کارە بکەم چونکە دایکم نۆز نەخۆشە و هیچ سامانیکیشم نییه بۆ چارەسەرکردنی، بۆیه چارەیهکی ترم لەبەردەمەدا نەبوو... من دەزانم دەبێت ئەم کارە نەکەم، من دانیبێدادهنیم و هەر بپاریکی ئێوەش لەسەرم دەیدەن قەبوڵمە."

چەند خۆلەکیکی کەم پاشا بپریکاردەووە و فەرمانی بە پاسەوانەکان دا کە تاوانباری یەکەم و دووەم بۆ ماوەی شەش مانگ بەند بکړین و لیبووردنیش بۆ تاوانباری سییەم دەرکرا... پێویستە لەئەستوگرتنی بەرپرسیاری لای خۆت کەمڵ بکەیت و ئەنجامەکان لەبەرچاوەنەگیریت.

۵. خۆش دووانی (موجامەلە)ی خەلک:

فەیلەسوفی ئەمریکی "مارک توین" گوتویەتی: "من دەتوانم بە کاریگەریی موجامەلەیهکی جوان و ناسکەووە دوو مانگ بژیم". هەروەها زانای دەروونزانی نوێ "د. ویلیام جیمس" گوتویەتی: "قوتترین بنەما لەمروڤدا تامەرزوی و پەرۆشیەتی بۆ پێزی کەسانی دیکە بۆی."

هەموومان ئارەزووی پێژانیگێرانمان دەکەین لەلایەن کەسانی دیکەو، لەبەرئەو بەخشندەبە لە پیاوەلدان و ستایش، هەموو دەرڤەتییکی شیاو بۆ موجامەلە ی ئێوانی تر بقۆزەرەو.

۶. لیبووردەبە، پابردو لەیادبکە:

دەتوانیت ببوریت، بەلام لەهەمانکاتدا لە ئەزمونەکانتەو فێرە... زۆرێک هەن دەلێن: "ببوره و تاوان و خراپە لەیاد بکە"... خۆی گەرە دەفەرمویت: ﴿وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾.

دەگێرێتەو کە سێک لەسەردانیدا بۆ باخچەیهکی ئازەلان تابلۆیهکی بینی لێنووسرابوو: "ترسناکه لەم شیرەکه نزیک مەبەرەو" بەلام خۆی لە نووسراوی سەر تابلۆکە گێلکرد و دەستی بردە نێو قەفەزەکەو و یەکسەر شیرەکه بازیدا و وختەبوو دەستی لوش بدات. بۆ چاکبەختی برینەکە ی

نه شته رگه ریه کی ساده ی ده سستی ویست، له گه ل هه موو نه مه دا کابراکه به لایه وه سه یربوو، له ناخی خۆیدا ده یگوت: "بۆچی شیره که هیرشی بۆ کردم، خۆ من پیاویکی باشم و ته نه ا ویستم گه مه یه کی له گه ل بکه م؟ باوه پناکه م به نه نقه ست ویستبیتی نازارم بدات. ئه و لیتبورام و پووداوه که یم له بیر کرد." ...

دوای تیپه پوونی دوو هه فته هه مان که س جارێکی تر چووه وه بۆ هه مان باخچه ی ئاژه لان و بۆ لای قه فه زی شیره که پۆیشت و دیسانه وه ده سستی برده ناو قه فه زه که وه، نه مجاره یان شیره که ده سستی کابراکه ی به ته واوی هه لئوشی و خواردی. ده سته بجێ پیاوه که گوێزایه وه بۆ نه خۆشخانه و هه ر به موعجیزه ژیا نی پزگار کر. ... له دوای شه ش مانگ بۆ جاری سیتی م چووه وه بۆ باخچه ی ئاژه لانه که و له به رده م قه فه زی شیره که دا وه سته و پییگوت: "من ده زانم تۆ مه به ست نازاردانم نه بوو، ئه و لیتبورام، به لام نه مجاره یان له بیر ی ناکه م."

بیگومان ده توانیت له هه رکه سێک بیوریت و پابردوو و هه سته (عاتیفیه) سه لیه هاو پیکانی له یاد بکه ی، به لام هه ر له هه مان کاتدا پیویسته ئه و وانانی لیت هه لئنجاون له بیر نه که ی، تا کو بتوانیت به ره نگاری هه لو یسته و یکچوو هاوشیه کان ببیته وه و به شیوازیکی نوێ هه لسوکه وت و مامه له ی له گه لدا بکه ی.

هه نوکه نه مه پلانت هه تا کو تیروانینت بۆ شته کان راست و دروست بیت:

(1) به یانی له خه وه سته و دلت خۆش بیت:

خۆر له هه ندیک که س هه لدیت و ده لیت: "دو نیا! به یانیت باش"، له کاتی که دا هه نه ده که ی تر ده لیت: "نه مه چییه ... بۆ چی هی نه ده به خیرایی جاریکی دیکه پۆژبوویه وه؟".

ناگاداری بیر هه لیه کانت به که له وانه یه هه ر له به یانیدا به بیرتدا بێن، چونکه پیده چی ت ئه و بیر هه لیه یانه ته واوی ئه و پۆژه ت به هه سستی سه لیه به رنامه پۆژ بکه ن. سه ر نه ت له سه ر شته ئیجا بییه کان بیت و به تیروانینیکی دروست له هه مبه ر شته کان ده ست به ژیا نی ئه و پۆژه ت بکه .

(۲) زه رده خه نه يه کي سهرنچراکښ هه ميشه له سهر پووخسارت بيت:
ته نانه ته گره هست به ناره نووي زه رده خه نه شت نه کرد هر
زه رده خه نه يه ک بکه چونکه نا ناگامی (نه قلی ناوه کی) ناتوانيت جياوازی
له نيوان شتي راسته قينه و ناپاسته قينه دا بکات، له بهر نه وه باشترو هه يه
بريار بده يت به هه ميشه يی له سهر ليو يی:

(۳) تو ده ستپښخه ری سلاو و سه لامکردن به:
فرموده يه کي پيروز هه يه ده فرموي: وخيرهما الذي يبدأ
بالسلام ﴿چاوه رتي به رامبر مه که، تو ده ستپښخه به.
(۴) گوښگرتي باش به:

بزانه هه موو کاتيک نه م کاره ناسان نيه، پنده چيت پتويستت به زه مه نيک
هه بيت تا کو له سهری راديت، له نيستاهو ده ست پتيکه ... قسه به که س
مه پرده .. بيه خدانت بؤ و ته کانی به رامبر دهر بخه و گوښگرتي باش به.
(۵) له گهل خه لک به ناوه کانين بدوي:
له و بره وايه دام جوانترين شتيک گوښه کانمان ده بيبستن ناوه کانمان، بويه به
ناوه کانين له گهل خه لک بدوي.

(۶) مامه لته له گهل هه موو مرقچيکدا جورتيک بيت که گرنگترين که سه له
بوندا:

ته نها تو نيت که له ناکامی نه مه دا هست به کامه رانی ده که يت، به لکو
ژماره يه کي زور هاوريت دهن که هه مان هست له گهلدا نالوگوپر ده کن.
(۷) به خوشدويي (موجامه له) ده ست پتيکه:
پوزانه به لايه ني که مه وه موجامه له ی (۲) که س بکه.

(۸) به روار و ميژووی له دايکيوونی که سانی دهر و به رت له لای خوت
توماريکه:

به تومارکردنی به روار و ميژووی له دايکيوونی که سانی دهر و به رت، ده توانيت
کاريکی چاوه پرواننه کراو (موفاجه نه يه ک) يان بؤ دروست بکه يت که خوشي بخانه
دليانه وه، به وهی په يوه نديان پتوه بکه يت ياخود کاري تي پيروزبا ييان بؤ بنيزيت

و ئومیدی تەندروستی باش و ئاسودەییان بۆ بخوازیت.

(۹) کاریکی چاوەپواننە کراو بۆ هاوبەشی ژیاخت ئامادە بکە:

دەکرێت جارجار دیاریەکی سادە یاخود چەپکێک گول پێشکەش بکەیت، لەوانە بەتوانیت کاریک بکەیت بێتە هۆی بەدەستەینانی بەدلاجوونی لایەنی بەرامبەر. پاشان دەبینیت جیاوازییەکی گەورە لە پەڕەندە ئیجابیانەیی نێوانتاندا بەریادەبێت.

(۱۰) خۆشەویستانت بەسنگەوێ:

"فرجینا ساتیر" پەسپۆر لە چارەسەری گرتە خێزانیەکاندا دەلێت: "ئێمە پۆژانە پێتوێستمان بە چوار لە ئامێزگرتنی پڕ لە خۆشەویستی هەبە بۆ مانەو و هەشت بۆ باشکردنی قەوارەیی خێزان و دوانزدەیش بۆ گەشەکردن" لە ئەمەڕۆوە پۆژانە بەدوای ئەمەدا بڕۆ، دوایی لە هیزی کاریگەری ئاکامەکان سەرسام دەبێت.

(۱۱) هۆکاری بە زەردەخەنی کەسێک لە هەر پۆژێکدا:

سوپاسنامەیەکی بێتەر بۆ پزیشکەکت بیان پزیشکی ددانەکت، یاخود پەسپۆری چاکەرەوێ ئۆتۆمبێلەکت.

(۱۲) بەردەوام بێخەشە:

جاریک بەکێک لە شۆفێرانێ ئۆتۆبێسەکانی ئەفەرەلەر لە (دینفر) ی ئەمریکا تەماشای پووخساری ئەفەرەکانی کرد، لەپەر ئۆتۆبێسەکەیی وەستاند و دا بەزی... پاش چەند خولەکیک گەڕایەو و پاکەتێک شیرینی پێبوو و بە هەر ئەفەرێک پارچەبەک شیرینی دا... کە پۆژنامەبەک چاوپێکەوتنێکی سەبارەت بەم جۆرە بەخشینەیی لەگەڵ سازدا، کە ئاناسایی دیارە، ئەو گوتی: "من ئەو کارەم بۆ پاکێشانێ سەرئەجی پۆژنامەکان نەبوو، بەلکە لەو پۆژەدا خەمۆکیەکم لەسەر پووخساری ئەفەرەکان بینی، بپارەدا کاریک بکەم تا دلخۆش بن. من لەکاتی بەخشیندا هەست بە کامەرانی و ئاسوودەگیی دەکەم، ئەوێ کردم کاریکی سادە بوو لەو بوارەدا" ... بۆیە بە هەمیشەیی بەخشندە بە.

(۱۳) لەخۆت و کەسانی دیکەش ببورە:

خودى سەلبىي نىيە مەۋقە كە توپە دەبىت و تۆلە دەكاتەۋە و سزا دەدات،
لەكاتىكدا كە سىرۋىشى پاستەقىنەي مەۋقە بېگەردى و لەخۇبوردى و پاك و
پوۋنى و لىيەوردەيە لەگەل ئەۋانى دىكە.

(۱۴) ھەمىشە وشەي (بەيارمەت) و وشەي (سوپاس) بەكاربەيتنە:

ئەم وشە سادانە ئاكامى سەرنجراكىش دەخەنەۋە، شوۋىن ئەۋە بگەۋە و ھەر
خۆت دەبىنىت. ھەر دەبىت بىشزانىت تېۋانىنىت لەھەمبەر شەكەن
لەھەلېزاردى خۆتن، تۆ خۆت ئەۋە لېزاردىنكارىە بگە تاكو دىد و پوانىنىكى
پاست و دروستت بۇ ھەموو شەكەن ھەبىت.

لەئەمپۋە مامەلە لەگەل خەلگىدا بەۋىشۋەيە بگە پىت خۆشە ئەۋان
مامەلەت پى بگەن.

لەئەمپۋە زەردەخەنە بۇ كەسانى دىكە بگە ۋەك ئەۋەي خەزدەكەيت
زەردەخەنەت بۇ بگەن.

لەئەمپۋە بەكەسانى دىكە ھەلېدە و ۋەسەف بگە ۋەك ئەۋەي ئارەزو
دەكەيت ئەۋان ۋەسەف بگەن.

لەئەمپۋە گۆي بۇ بەرامبەرەكانت ۋەك ئەۋە بگرە كە دەتەۋىت گۆيت بۇ
بگەن.

لەئەمپۋە يارمەتى خەلگان بەدە ۋەك ئەۋەي پىتخۆشە يارمەت بەدەن.
بەم پىگەيە دەگەيتە بەرزىرىن ئاستى سەركەۋتن، لەپىگەي كامەرانى و
ئاسۋودەيى بىسنورتدا دەبىت.

ھەمىشەش يادەت بىت:

ھەموو ساتىك ۋەھا بۇي كۆرتا ساتەۋەختى ژيانە،

بەباۋەردەۋە بۇي، بەنومىدەۋە بۇي،

بەخۆشەۋىستىيەۋە بۇي، بەتېكۆرشانەۋە بۇي و

پىز و بەھاي ژيان بزانە.

سۆزەكان

ژيان ديارى خواى ميهره بانه
بۆ ھەر گرفتېڭ چاره سەر ھەيه
لەبەرئەو ھە بېيارمداو ھە كامەران بژيم

(٤)

سۆزه کان

"پهنگه کانی په لکه زیرینه"

"هیچ شتیک نییه جگه له خوت وهات لیبکات
ترسئوک یا خۆشه ویست بیت، چونکه شتیک نییه
دوژمنایه تیت بکات".

ماریان ویلیامسون

لاویک شهیدا و عه ودالی زانین و تیگه یشتن بوو له نهیننی کامهرانی، پرسپاری
له خه لکاننیکي زور کرد... تا که سیك ناموزگار یکرد سهردانی نهو گونده بکات له
چین که پیاویتی دانی به سالاجوی لییه، نهو نهیننی کامهرانی پیده زانیت...
بیته وهی کات له ده سته دات هه به یه که مین فرۆکه که بۆ چین ده چوو گه شتیکرد
و پویشته، تهواو په رووشی گه یشتن بوو به نهیننی کامهرانی... له کۆتایدا گه یشته
گونده که... له دهروونی خویدا گوتی: "هه نوکه نهو نهینیه م بۆ ناشکرا ده بیت
که ماوه یه کی دریزه به دوایدا ده گه ریم"... گه یشته مالی دانا چینیه که و
له دهرگایدا. خانمیکی به ته مهن دهرگای کرده وه و پینشوازی لیکرد و بۆ هۆله که
پینمایي کرد و داوا یلیکرد چاوه پتی بکات... چاوه پوانیه که ی پتر له سئ
کاتزمیری خایاند. له گوئی پینه دانی خاوهن ماله که پیی، ههستی به توپه بوون
و هه لچوونیکي دهروونی توند کرد... دواچار پیاوه دانا که به دیمه نه ساده که ی
و پۆشاکه زور خاکی و بیفیزه که یه وه دهرکه وت و به شکۆمه ندیییه وه له ته نیشته
لاوه که وه دانیشت و به پروخساریکی خه نده شامیزه وه لیپرسی که نایا

ناره زووی خواردنه وهی که میك (چا) دهکات... لاوه که لهو ساته دا که وهخت بوو
 به قیته وه له دهروونی خۆیدا گوتی: "پیره پیاوینگی سهیره!! ئه وه زیاتر له
 سئ کاترمیره به ته نه وازیلته تاوم و ئیستاش که هاتوو به لامه وه هیچ
 پاساوینگی بۆ دواکه وتنه که ی نه هینایه وه و داوای لیبور دنی له دواکه وتنه که ی
 نه کرد... ئیستاش به وپه پی ساده و ساکاریه وه لیمده پرسئ چه ز به
 خواردنه وهی چا دهکم!! له سه رقالییدا به بیرگردنه وه وه لاوه که زیاتر
 توپه بیه که ی پهریده سه ند، تاکو جارینگی تر پیاوه که به هیمنییه وه لیپرسی
 که نایا ده یه ویت که میك چا بخواته وه. لاوه که به توپه بیه وه گوتی: "به لئ
 ده مه ویت چا بخۆمه وه"... داوای کوپیک چای بۆ کرد و به ئارامی له
 ته نیشته وه دانیش. که چایه که ناماده بوو، پیاوه که له میوانه که ی پرسئ:
 "ناره زوو ده که ی کوپه که ت بۆ پرپیکه م؟" لاوه که به ئه رئ وه لامیدایه وه. پیاوه
 دانا که چای کرده کوپه که وه تا پرپوو و وهخت بوو چایه که له کوپه که وه
 ده پژا، بۆیه لاوه که هه ستایه سه ر پئ و به سه ر پیاوه دانا که دا ته قبه وه و
 هاواریکرد: "باشه نابینی ئه وه کوپه که لیوان بووه و چایه که سه رده کات و
 جینگه که یشی پرکرد؟"... دانا که به زه رده خه نه یه کی نیانه وه گوتی: "من
 دلخۆشم، دواچار توانیت سه رنج بده ی ت و تییینی بکه ی ت". پاشان به دهم
 هه ستانیه وه له جینگه که ی گوتی: "چاوپیکه وتنه که کۆتایهات"... لاوه که
 هاواریکرد به سه ریدا: "ئه وه چی ده لئیت؟ ئه وه هه موو پرپیکه م برپوه و سئ
 کاترمیر له چاوه پوانیتدا بووم و هیچ گویت پینه دام و هه موو جینگه که ت پرکرد
 له چا و به سه ر زه ویه که دا پرژاندت... ئیستاش پیمده لئیت چاوپیکه وتنه که
 کۆتاییهات؟! تۆ گالته م پیده که ی ت؟" پیاوه دانا که گوتی: "گوپیگره کوپم!
 پیویسته جارینگی تر بیته وه بۆ لام، ئه و کاته ی کوپه که ت خالی ده بیته وه"...
 لاوه که له مه به سه ته که یی پرسئ، دانا چینییه که وه لامیدایه وه: "ئه گه ر کوپه که
 پر له چا بوو ئیدی له وه زیاتر هیچی تر ناگریت... به و پیته ش ئه گه ر ویست
 زیاد له وهی ده یگریت تیییکه ی ت ئه و! زۆر له شته کانی ده وریه ر خراپ ده که ی ت.
 نه مه له سه ر تۆیش ده چه سپیت، تۆ که له سه ر توپه بوونه که ت به رده وام بوویت،

کوپه کهت به ته وای پربو و زیاد له پتویست تورپه بوویت، ناکامی نهم کارهش دۆپان و خه ساره تیکی گهرهیه" ... له پاشان تا نزیك دهرگا که پره وانه یکرد و پییگوت: "کوپم! نه گهر ویستت کامهران بیت بزانه و فیربه چونچونی دهست به سهرهست و بپروا کانتدا بگریت، هه میشه دلنیا یی له به تالیی کوپه کهت بکهره وه، نه وه کللی کامهرانییه".

هسته کان وه ک گۆپانه کانی کهش ده گۆپین، وه ک شه مهنده فهری شاری یاری وه هایه، چون له هه وادا داده به زیت و سهرده که ویت... ههسته کان وه ک پهنه کانی په لکه زیتینه جیاوازن. تۆ ده گونجیت پۆمه کهت به کامهرانی و دلخۆشی دهستپبکهیت، له وکاته دا که خۆت بۆ دهره وه ئاماده ده کهیت و جلو به رگه کانت ریکوپیت ده کهیت و جوان ده پۆشیت، له به رخۆته وه نه و ورده گۆرانیانه بلنیهته وه که پیتخۆشن و زیاتر ناره زوویان ده کهیت. نه گهر به م چه شنه له مال چوینه دهره وه، له پنگای چون بۆ سهر کاره کهت و له کاتی شوفیریتدا شوفیریک ناره حهت و بیزاریشت بکات تۆ به بی هیچ خۆتیکدان و هه لچوونیک لیتده گهریت ناسایی تپه پرت و بپروات... که ده کهیت به سهر کاره کهت به سلاویک له هه مووان دهستپبده کهیت و هیوای پۆزیک پپ له کامهرانیان بۆ ده خوازیت، هه موو نه مانه له به رچی و چون؟ ته نها له به رنه وه ی ههست به کامهرانی ده کهیت...

له پۆزی دواتردا به یانییه که ی درهنگ به ناگادیته وه، له به رنه وه ی بیرت چووه کاتریمیری ناگادار که ره وه بۆ وه ناگا هاتنه وهت بسازینیت. له وکاته دا ههر به ده وری خۆتدا ده سوپیتته وه و هه موو شته کان له به رده متهدا تیکه ل و پیکه ل ده بن، ته واو وه ک نه وه ی ئاگریک له ماله کهتدا بوو پته وه. ههر جلیکت به ردهست کهوت له به ریده کهیت، ته نانهت نه گهر ریککه و تنیشیان له نیواندا نه بیت. له پنگای چوونه سهر کاره کهتدا نه گهر که سیک که مترین ناره حهتی کردیت تۆ له وپه ری تورپهیدا ده بیت. ده کهیت به شوینی کاره کهت به لام له حاله تی کولاندایت. گهر که سیک دهستی پیتخشست و سلاوی لیکریدیت و هیوای پۆزیک خۆش و کامهرانی بۆ خواستیت، وه لامت نه مه ده بیت:

"تکات لیدہ کہ م لیمگہ ری، خوشی و کامہ رانی لہ کوئی دہستہ کہ ویت؟"

لواقىعدا پىدەچىت كوپەكتە تا لىۋانى پىيىت، پاشان خالىيىتە ۋە جارىكى دىكە پىيىتە ۋە ۋەنجا بەتالىيىتە ۋە، بەمقۇرە زىاتر لە جارىك لەپۇزىكدا ۋە ۋە پوۋىدات. ئەگەر بەيانىك بە ۋە سە ۋە بە ئاگا ھاتىتە ۋە كە زىيانى ئەمىۋىت پىر دەيىت لە ئاسوۋەدى ۋە كامەرانى، گومان دەكەيت كوپەكتە پىيىت يان خالى؟! بەدلىيايى ۋە (خالى)... گەر لەكاتى خۇنامادە كىردىت بۇ چۈنەدەر ۋە ۋە پۇيشتىن بۇ سەر كارەكتە ئەزۋى كارەبا چىرا ۋە ۋە ۋە ئامىرانە ۋە بە كارەبا كاردەكەن ۋە ستان، تۇ لە ۋە بىۋايە دايت كوپەكتە خالىيە يان پىر؟! بەدلىيايى ۋە پىر. لەدۋا ۋە ۋە پۇشاكە لاپە سەندەكتە لە ۋە پۇزەدا دەپۇشيت ۋە لەمال دەچىتە دەر ۋە... دەتەۋىت تۇتۇمبىلەكتە بخىتەكار بەلام كارناكات ئىستە كوپەكتە پىر يان خالى؟! بەدلىيايى ۋە پىر ۋە... لەكۇتايدا تۇتۇمبىلەكتە دەكەۋىتە كار ۋە سەست دەكەيت كوپەكتە كەمىك بەتالىۋە ۋە، ۋانىيە؟! لەپىدا لەكاتى شۇقىرىكىردىتدا تىيىنى تۇتۇمبىلى پۇلىسى ھاتۇچۇ دەكەيت داۋا ۋە ستانت لىدەكات ۋە نىردراۋى پۇلىسى ھاتۇچۇ پىترادەگەيەنەت كە خىرايى پىيىدراۋت تىپەپاندۋە، لەبەرنە ۋە غەرامەت دەكات. ئايا گومان دەكەيت لەۋكاتەدا كوپەكتە پىيىت يان بەتال؟! بەدلىيايى ۋە پىر پىر ۋە، دۋاجار دەكەيتە شۈينى كارەكتە بەلام سى خولەك دۋاكەتۋىت. سەرۋىكارەكتە داۋادەكات لەنوسىنگەكەيدا بىتېنىت، دەچىت بۇ بىيىنى ۋە سەستەكەيت كوپەكتە لىۋان ۋە... موفاجەئەيەكى جوان دەبىيىت ۋە خنىك سەرۋىكارەكتە بە خەندەيەكى ھىمانانە پىشۋازىت لىدەكات ۋە پىترادەگەيەنەت، ۋە پىشۋىست ۋە ئاست بەرزكردنەۋەيە چاۋەپى بۋىت پەزەمەندى لەسەر دراۋە. ھەنوكە ھەۋالى كوپەكتە چۈنە?... بەدلىيايى ۋە خالى خالى ۋە ۋە، دەچىتە نوسىنگەكتە ۋە ۋە ساتەدا كە ۋە ختە لەخۇشىدا بال بگىت ۋە بفرىت كەچى پەيۋەندىيەكى تەلەفۇنىت بۇ دىت ۋە ۋە ۋە دەندەئى مالاكتە ئاگرى تىپەربۋە... دەستبەجى بۇ جارىكى دىكە كوپەكتە بەخىرايى لىۋانلىۋىر دەيتە ۋە.

وهك ده بینین ههستهكان هه میشه و یه کبینه وهك که شوه وه ده گۆرین. با لیت پیرسم تۆ له وهك سانهیت که پئی به بارودۆخ ده دهن کاریگه رییت له سهر ههسته کانیان؟ بیر له وه بکه ره وه.

وانه یه کم له باره ی (سایکۆلۆژیای پیشه وایه تی) بۆ ژماره یه ک کۆمپانیا پیشه که ش ده کرد، به پتوه به ریک هه ستا و گوتی: "من شیوازی خۆم له پیشه وایه تیدا ده زانم، چونکه له ئینگلتیره راوه و دوا ی هه فته دیراسه ییه کی پیشه وایه تی گه راومه ته وه" ... قسه ی من نه وه بوو که نه مه وته یه کی بێمانایه، له بهر نه وه باسه که م گۆپی ... پاش تپیه پهبونی چه ند خوله کیکی که م له باره ی ههسته کانیه وه لیمپرسی، نه و گوتی: "هه ست به نا په حه تی و بیزاری ده که م". که له هۆکه یم پرس ی، گوتی: "تۆ گالته ت پتیکردم و شکاندم". پتیمگوت: "نایا به راستی من تۆم شکاندم یان خۆت واتینگه یشتی؟ نایا من فه رمانم کرد تۆ هه ست به وه بکه یه تی یان نه مه بریاری خۆته؟". گوتی: "نازانم به لām پتیمباشه بۆ ماوه یه ک ته نیابم". پتیمگوت: "بینیت چی پهویدا؟ له که متر له خوله کیکیدا و به تاکه رسته یه ک توانیم کاریکه مه سهر ههسته کانت. نه مه ش به و مانایه یه که پیشه وایه تیکردن ته نها (نوسلوب) و شیوازی نییه، به لکو پتیه کی کامله له ژياندا، له بالا ده سته ی به سهر ده روونه وه ده سته پتیده کات و پاشان ده سته گرتن به سهر سۆزه کان له زه یندا".

با نه م پرس یاره ت لیت که م ... گهر به یانییه ک سه روکاره که ت به زه رده خه نه یه کی جوان و ناسکه وه سلاو و به یانی باشت لیت که ت، نه وه کار ده کاته سهر ههسته کانت؟ نه ی نه گهر به پتیه وانه وه بوو ههر ته ماشایشی نه کردیت، نه م هه لویتسه کاریگه ریی له سهر ههسته کانت ده بیته؟ دلنیا ت ده که م وه لām که به "به لئی" ده بیته.

نه گهر داوه تی چه ند که سیك بکه یه تی بۆ خواردنی نانی ئیواره له چیشته خانه یه کدا، هه موو شتیکی ش ئاسایی و وهك پتیبوست ده بیته، تا ده گه یته چیشته خانه که ده رده که ویت جیگا کان که بریار بوو بۆتان بگهریت دراوه به که سانیکی تر، نایا نه مه کاریگه ریی ده بیته له سهر ههسته کانت؟ له دوا ی نه وه

به پێوه بهری چیشتهخانه که هه ولیدا جینگایه کی تر بسازنیت به لام پنداویسته
خزمه تگوزاریه کان له ناستی زهوق و ئاره زووتدا نه بوون، ئایا نه مه کار له
هسته کانت ده کات؟ پاشان سینیه کی پازاوه ی لاپه سهندت پیشگهش ده کهن،
که چی خواردن و تامیکی سهیری تیدا به دیده کهیت، ئایا نه مه کاریگری له سه ر
هسته کانت ده بیت؟

هه روه که ده بینیت هه موو پووداوه کان که به سه رماندا دین له سه ر
هسته کانمان شوین داده نین... تۆ تامی خواردنیک، شتیک ده کهیت و
کاریگری له سه ر ههسته کانت ده بیت، بۆن ده کهیت یان هه ر شتیک ده بینیت
یان ده بیستیت دیسانه وه کار له ههسته کانت ده کهن.

له وانه کانددا له باره ی (سه روهری خود) هه وه پوونگرده وه ی جیا جیا له
ئاماده بووانه وه ده بیستم، وه که :

* بۆ تۆ زۆر ئاسانه داوام لێکهیت ههست به کامه رانی و ئاسوده یی بکه م،
چونکه له جیی من نیت و له گه ل خێزانه کهمدا نازیت....
* نه گه ر دهسته خانویه کی به رفراوانم هه بیت، نه و جا ههست به کامه رانی
ده که م....

* نه گه ر ئۆتۆمبیلێکی نویم ده که ی، ههستم به کامه رانی ده که رد....
* نه گه ر توانیم کیشی له شم دابه زینم ههست به کامه رانی ده که م....
* نه گه ر ده بعه خاوه نی کاره تاییه تیه که م نه و جا ههست به کامه رانی
ده که م....

* خانمیک له وانه ی ئاماده بوون گوئی: "نه گه ر هاوسه ره که م واز له پرخه پرخ
بهینیت له کاتی نوستندا، نه و کاته ههست به کامه رانی ده که م"! !
بۆ نه وه ی هه ر کهس له وانه ههست به کامه رانی بکات، چاوه رپیه هه ر له خۆه
گۆرانیك یان پووداویك پوودیات... به مانایه کی تر هه موویان ده لێن کهساس و
غه مگین ده بن و ههست به کامه رانی ناکه ن، مه گه ر خواسته که یان
به دهسته بینن.

له کتیه کهیدا (بیرت بگۆره نه نها بۆ گۆرانت) "پێچارد باندله ر" گوتویه تی: -

"هه ندیک کهس وه ها گومان ده بن که هه ستکردن به کامه رانی ناکامی سه رکه وتنه، به لام پیچه وانه که ی راسته، سه رکه وتن ناکامی هه ستکردنه به کامه رانی".

نایا تو له وه کهسانهیت که چاوه پتیت پووداوێک یان گۆرانیکی له خۆوه یاخود که سینیکی دیاریکراو واتلیبکات ههست به پشوو و کامه رانی بکهیت؟ نایا پوودیاده تو ته و او په رووشی به دهستهینانی خواستیکی تایبهیت بوویت کهچی له دواي به دهستهینانی به خۆت گوتوه: "نه مه هه موو نه وه بوو که چاوه پتیم ده کرد؟!"

"ئه لقیس بریسی" گه وه دهوله مهندي نه مریکی به ناویانگ، هه موو نه و شتانه ی هه بوو که مروفیک له ژیانیدا خۆزگی بۆ ده خوازیت... له شتیه دا گۆشتن و قه له بوو، ناویانگیکی جیهانی هه بوو، له پله یه کی بالای سه روه ت و ساماندا بوو. له گه ل هه موو نه مانه شدا هیشتا له ژیاندا کامه ران نه بوو... "دالیدا" ی گۆرانیبیژ به رده وام وێلبوو به دواي ناویانگدا، گه شتی کرد بۆ فره نس و له وێ سه رکه وتنیکی مه زنی به دهستهینا، کهچی سه ره پای نه وه ش هه ر کامه ران نه بوو... ده زانیت ئیستا نه و دووانه له کوین؟... مردوون... ژیا نی خۆیانیا ن به خۆگۆشتن کۆتایی پتیهینا، چونکه هیه که مه ده سه لاتیکیشیان به سه رهست و سۆزه کانیاندا نه بوو و له ژیا نیاندا ناسوده نه بوون.

له راستیدا هه ریه که مان قوربانیی هه ستکردنیکی بیزاری ئامیژی ساته وه ختیکی ژیا نمانین، کۆت و به ندی نه وسۆزه سه لیا نه مانین که ده گونجیت له دیمه نی ترس و غه م و ئازاردا بن. خه لکانیک هه ولێ پاکردن ده دن له گرفته کانیان به به کارهینانی ماده ده بیهۆشکه ره کان، خواردنه وه ی مه ی، جگه ره کیشان، زۆرخۆری، قوما رکردن، یاخود ته ماشا کردنی له پاده به ده ری ته له فزیقن... ئه فسوس نه م خوه سه لیا نه ده به نه وه ی زیانی زیاتر و به تالان بردنی تواناکانی مروف، به رامبه ره وه ته نها حه شارگه یه کی کاتیان پیده به خشییت.

هه نوکه... نایا کاتی نه وه نه ها تووه خۆمان له سۆز و خوه سه لیه کان

بزرگاربكهين؟ كاتى ئهوه نه هاتوو هه خۆمان له كۆت و پێوهندهكان ئازادبكهين و چىدى بۆ پابردوو نه گرین؟

كاتى ئهوه نه هاتوو هه به سهر سۆزهكانماندا زال بىن و پێ به ههچ شت وهىچ مرۆفك نه دهين ئارهزووهكانيمان به سهردا به سه پێنیت و ههستهكانمان بۆ ههلبژێریت؟

نه مه بابتهى ئهه برهگهيه مانه.

با به تىگه يشتن له ههردوو هۆكارى سهرهكى سۆزهكان دهستپېكهين... به پێى راى "سىمۆند فرۆيد" يه كهه هۆى سۆزهكان (خۆشهويستى و ئارهزووه و هۆى دووهميش (ترس و لهدهستدان). هۆى يه كهه په يوهسته به چيژ و دلخۆشيهوه و پال به مرۆفهوه ده نیت بۆ جوله و بزاون به ئاراستهى ئارهزووهكانيدا. به لاه هۆكارى دووهم په يوهسته به ئازارهوه و هانى دووركهوتنهوهى مرۆف ده دات له سهراوهى ئازار. سهراوهكانى سۆزهكان له كهسيكهوه بۆ كهسيكى ديكه دهگۆرپن و به پێى شيواى بركردنهوه و جۆرى رافه و ليكدانهوه مان بۆ شتهكان و تىگه يشتنمان لايان و تېروانىنمان بۆ ههلوێستهكان دياريدهكريژ. بۆنمونه ئهگهر كهسيك مه يلكى زۆرى جگهره كيشانى هه بوو، چيژ په يوهسته دهكات به كيشانى جگهرهوه و دهست به جهره كيشان دهكات... پێدهچيژ كهسيكى تر ئازار په يوهسته بكات به په يوهنديهكى دياريكراوهوه و ئارهزووى وازليهيانانى هه بێت لهو په يوهنديه و لييدووربكه و پتهوه، له ههردوو بارهكهدا سۆزهكان له سهر بنه ماى چۆنيهتى تېروانىنى كه سهكه ده بن بۆ ههلوێستهكان و ئهه بېرانهى له زهينى خويدا دا يانده نیت. له مباره يوه "ئه براهام لينكۆلن" ده لیت: "مرۆف كامه ران ده بېت، دروست به ئه ندازهى ئهه راده كامه رانيهى بېرار ده دات هه بېت".

ئهگهر زهينت به بركردنهوهى كامه رانانهوه وابهسته كرد، ههستى ئاسودهگى و كامه رانى به دهستدېنيت و پېچه وانكهشى به پېچه وانوه ده بېت. ئهه دۆخه دهگه رپتهوه بۆ تۆ خۆت، چونكه كهسيكى ديكه نيهه بتوانيت وههات ليككات ههست به كهمى بكهيت به بۆ پارزيوونى خۆت. له واقيعدا ههچ كهس و

دۆخیک ناتوانن ناچاری هەستیگت بکەن بەبێ پەزەمانەندی خۆت. تۆ کاپتینی کەشتییەکەت و پاسەوانی سۆزەکانتی. سۆزەکان وەک ئەسانسۆر سەردەگەون و دادەبەزن بەلام تۆیت دەستی بەسەردا دەگرت. ئەو پێگا و شیوازانەیی پیتی دەپوانیتە هەر هەلوێستیک دەبیتە شادبوون یان غەمباریت. هەروەک "د. ویلارد جایلین" لەکتیبەکەیدا (هەستکردنەکان) دەلێت: "دەگونجیت پۆژیک هەست بەخۆشحالی بکەیت هەر پاستەوخۆ پۆژی دواتر هەست بە مانەمینی بکەیت، لەنیوان ئەو دوو هەستەدا هەموو چیژی بەهەشت و سەرچەم نەگەتی و کەساسی دۆزەخ هەیە".

لەهەر جارێکدا کە هەستت بە سۆزی سەلبی کرد، پێویستە لەخۆت بپرسیت ئایا ئەم سۆزە سودمەندە یان زیانمەند؟ ئایا لە پێشکەوتن و بەدەستپێنانی نامانجەکاندا یارمەتیم دەدات؟ ئەگەر وەلامەکە نەری بوو پێویستە ئەو پێسایە بەکاربهێنیت کە پێیدەگوتریت (پێسای سیینە)، ئەویش:

١. تێبینی بکە.

٢. هەلیبۆه شێنەرەوه.

٣. بیگۆرە، بەوهی دەستبەجی کاری تێدا بکەیت.

گەر تێبینی ئەوەت کرد کە بە سۆزگەلیکی سەلبیدا گوزەرەدەکەیت و چەند پرسیاریکی گونجاوت لەخۆت پرسێ، ئەو دەمە توانای گۆڕین و لەجێدا داناننیت دەبێت. لەم بارەیهوه "ئەلیبێرت ئەنیشتاين" گوتویهتی: "ئەگەر لەوهدا بوو بکوژیم و تەنھا یەک کاتژمێرم بۆ گەپان لەدووی پێگایەک بۆ پزگارکردنی ژیانم لەبەردەمدا بوو، پەنجاوپنج خولەکی یەکەمی دادەنیشم و بەدووی پرسیارێ شیاودا دەگەریم، بەگەشتن بەوه، دۆزینەوهی وەلامەکە ی تەنھا پێنج خولەکەکی تری دەوێت".

ئەگەر هەستت بە پەژارە و غەم و بێزاری کرد پێویستە لەخۆت بپرسیت:

* بۆچی هەست بەبێزاری و حەسرەت و پەژارە دەکەم؟ ... هەر کە گەشتیتە ھۆکارەکی ئەم پرسیارانە لەخۆت بکە:

- دەمەوئیت ھەست بەچی بکەم؟
 - چۆن دەتوانم ھەستەکانم بگۆرم؟
 لەدوای ئەو پێویستە پووەو ئەو ھەستانە بیزویتیە کە ھەستی کامەرانی و
 ناسودەگیت پێدەبەخشن.

ئێستا چوار بنەما سەرەکیەکی کامەرانی پێشکەش دەکەم:

۱- ئارامی ناوھەکی دەروونی:

کاتێک قەوارە ی ناوھەکی سەلامەت دەبێت و بەخود ی پراستەقینەتووە
 وابەست دەبێت و لە (من)ی سەلبی و کۆت و پێوەندەکانی بەدوور دەبێت،
 ھەروەھا پێ بە ھێزی خۆشەویستی دەدەیت دڵ و گیانت پرپکات، ئەو دەمە
 قەوارە ی ناوھەکی بەرگریەکی لەدژی ھەر کاریگەری و پووداویکی دەرەکی
 زیاتر دەبێت. لەشەویشدا خەوێکی ئارام و قوڵت دەبێت، بەچاوپۆشی لە
 پووداوانە ی لەپۆژدا پیاواندا تێپەریوت.

۲- تەندروستی باش و وزە:

نۆر لەخەلک - بەداخووە - تەندروستی و وزەیان لەکۆتایی لیستی
 بایەخپێدانەکانیاندا دادەنێن، نۆرێک خویان بە جگەرەکیشانووە گرتوو و نۆر
 دەخۆن و زیادەپۆیی لە چێژوەرگرتن دەکەن و بەدەگمەنیش مومارەسە ی
 وەرزشێک دەکەن. تەنھا ئەو کاتە لەبەھای تەندروستی و وزە تێدەگەن کە بەلا
 و کارەساتی تەندروستیان توشدێت. خوای گەورە دەفرمویت: ﴿وَلَاتَقُوا
 بَأْسَیْدِکُمْ إِلَى التَّهْلُکَةِ﴾... پێویستە بزانی تەو شێوازە ی ئەقڵی خۆتی پێ
 بەرنامەپێژ دەکەیت و جۆری ئەو پزێمی خۆراکە ی لەسەری پراھاتوویت و مەودای
 بەردەوامی و مومارەسە ی یاریەوەرزشیەکان، ھەموو ئەمانە کاریگەریان دەبێت
 لەسەر ئاستی تەندروستی و بری وزە. ئەگەر تەندروستیەکی باش و نایاب و
 وزەیکی بەرزت ھەبوو، پەرۆشتەر دەبیت و پتر ھەست بە قەوارە و کیانی خۆت
 دەکەیت، کامەرانیشت لەپلە یەکی بالادا دەبێت.

۲- خۆشەويىستى و پەيوەندىيەكان:

كاتىك خۆشەويىستىت بۇ ئەوانى دىكە دروست و باش دەبىت و لە پەيوەندىيەكى پىر لە خۆشەويىستىدا دەبىت لەگەل دەورەرتىدا و بەفيعلى ھەست دەكەيت گىرنگىت پىدەدەن و پىويىستىان پىت ھەيە، تۆ زياتر و زياتر كامەران و ئاسوودە دەبىت.

۴- سەلماندىنى خود:

كە ئامىجگەلىكى بەبەھات دەبىت و ھەست بە پەرۆشەك دەكەيت بۇ بەدەستەپىنانيان، بەو ئارپاستەيەدا خۆت لەكاردا دەبىنيتەو، ھەستىكى ئىجابىيەت بەرامبەر خودى خۆت دەبىت و ئامانجەكانت بەدەستىنيت و متمانەت بەخۆت زىدەتر دەبىت. كاتىك وىنەى خواستە بەرزەكان و ئامانجە نوپىيەكانت دەكەشيت و كاريگەرى و شوپىت لە ژياندا ئاشكرا و پويون دەبىت، لەمەو پىر كامەران دەبىت.

ئەم چواربەنەمايە سەرچاوەكانى كامەرانى و سۆزەئىجابىيەكانن و لاوازيما لە ھەريەكىكاندا دەبىتەھۆيەك لە توشبوونمان بە ئازار و سۆزە سەلبىيەكان.

لەخوارەو پويىدەكەينەو چۆن دەتوانىت ھەستەسەلبىيەكان دەمودەست بگۆرىت بۇ ھەستى ئىجابى... سى رىئاسى سەرەكى ھەن دەكرىت لەرپىيەنەو دەست بەسەر ھەستەسەلبىيەكاندا بگىرىن و بيانگۆرىن.

(۱) جۆلەكانى لاشە:

ئەو جۆر و شىۋازانى لاشەتى پىدەجولپىنيت شوپىن دادەنن لەسەر زەين و ھەستەكانت. بۇئەھى ئەم دۇخە پويىكەينەو ئەم ھەنگاۋانە ھەلگىرە... شانەكانت شل و خاۋبەرەو و سەرت دانەوینە و بەھىۋاشى ھەناسە بدە و پىر لەشتىك بىكەرەو كە بوو تەھۆى ناپەرەھەتەكى زۆر بۆت و دروپاتىيىكەرەو و بلى: "من دلخوشم و لەوپەرى كامەرانىدام" ... ئايا ئەمە رىگەيەكى دروستە؟ ئايا ھەستە راستەقىنەكەت بەرجەستە دەكات؟ بەدلنىيەو نەخىر.

ئىستا ئىم هه‌نگاوه پىچەوانە‌ىيانە بگره‌به‌ر، شانه‌كانت به‌رز و پىكبكه و سه‌ريشت بلىند و به‌قامى هه‌ناسه وه‌ربگره و مشتە‌كانت به‌وجۆره توندبكه كه مشتە‌وانە‌كان ده‌يكەن، پاشان دووپاتىبكه‌ره‌وه: "من لاوازم ... ئايا ئىم شىوازه په‌نگدانه‌وه‌ى هه‌ستى راستە‌قىنەت ده‌بىت؟ به‌لانىاييه‌وه نه‌خىر.

له‌هه‌ردوو باره‌كه‌ى پىشوو دا جوله‌كانى لاشه په‌نگدانه‌وه‌ى ئىو په‌يامه نابن كه تق بۆ زه‌ينى ده‌نيرىت. كاتىك كه‌سىك دىت بۆ دىده‌نگه‌كه‌م بۆ چاره‌سه‌رى خه‌مكىه‌ك كه توشىهاتوو، لىيده‌پرسم: "چۆن ئىم كارەت كرد؟" ئىم پرسىاره پووبه‌پووه بۆ كه‌سه‌كه چونكه ده‌مه‌وئىت تىبىنى دوو شت بكات: يه‌كه‌مىان ئىوه‌يه كه ئىو خۆى هۆكارى ئىو هه‌سته‌يه كه توشىپووه، دووه‌مىان بارى ده‌روونىه‌كه‌ى په‌نگدانه‌وه‌ى جوله جه‌سته‌يه‌كانىه‌تى... لىره‌دا داواى لىده‌كه‌م وه‌سفىكى جوله‌ى گشتى لاشه‌يم بۆ بكات، شانه چه‌ماوه‌كانى و سه‌ره نه‌ويه‌كه‌ى و شىوه‌ى هه‌ناسه‌دانى، پاشان داواى لىده‌كه‌م پىك بوه‌ستىت و شانه‌كانى پىك و سه‌رىشى بلىند بكات و به‌قولى هه‌ناسه‌بدات و ئىنجا له‌بارە‌ى هه‌سته‌كانىه‌وه لىيده‌پرسم، ئاساى ده‌لئىت: "هه‌نوكه هه‌ست به‌باشبوون ده‌كه‌م".

به‌وه كۆتايدىن، ئىوجۆر و شىوازه‌ى لاشه‌تى پىده‌جولئىت به‌دلىناييه‌وه كار له‌هه‌سته‌كانت ده‌كات.

(٢) ده‌رپىنه‌كانى لاشه:

ئايا ده‌زانى ژماره‌ى ماسولكه‌كانى پووخسارى مرقۆ چه‌نده؟ ... (٨٠) ماسولكه‌ن، هه‌ر ماسولكه‌يه‌كىش به‌ستراوه به‌به‌شىكى ديارىكراوى مۆخه‌وه، له‌به‌رئىوه نه‌گه‌ر كامه‌ران بووىت خه‌نده ده‌كه‌يت، كه دلخۆش بووىت پىده‌كه‌نىت... كاتىك له‌دۆخىكى نارە‌ه‌تى و وه‌پسىدا بووىت به‌كرژومۆن كردنى ده‌موچاوت ده‌رىده‌برىت. به‌گۆرپىنى ده‌رپىنه‌كانى پووخسار ده‌كرىت هه‌سته‌كانت بگۆرپىن. بۆ ئىزموئكردى ئىم دۆخه ده‌بىت په‌پره‌وى ئىمانه بكه‌يت: نىگارى خه‌نده‌يه‌ك له‌پووخسار تدا بكىشه، هه‌ست به‌چى ده‌كه‌يت

له کاتی زهرده خه نه کردنتدا؟... ئیستا پوانینیکی توپه یی و چارسی له سهر پوخسارت بکیشه، له م باره یاندا هه ستت چونه؟

نه خوشخانه یه کی گشتی له کالیفورنیا لیکۆلینه وه یه کی له باره ی ده برپینه کانی پوو خساره وه نه جامدا، ئاکامه کانی لیکۆلینه وه که ئاشکرایانکرد ده برپینه کانی پوو خسار کاریگه ریی گه وره یان له سهر هه سته کانی ئه و که سانه هه بوو که لیکۆلینه وه که یان له گه ل کرا. ده ستیانکرد به چاره سهری نه خوشه کان به دروستکردن و په یداکردنی خه نده له سهر پوو خساریان. دوا ی ته نها سئ پۆژ له چاره سهری نه خوشه

خه مۆکه کانه به هاوکاری کردنیان له خه نده و پیکه نین بۆهتانیان، شیفا و چاکبوونه وه بۆ پۆژه یه کی زۆر له نه خوشه کان پۆژه تیف بوو.

با ئیستا تاقیکردنه وه یه کی ساده بکه ین، ئیمه نی خه نده یه ک و بیزاریه ک. له یه ککاتدا له سهر پوو خسارت بکیشه، ئایا ده توانیت ئه و کاره بکه یت؟ به دلناییه وه نه خیر، چونکه کاره که لای ناگاهیت تیکه لده بیت و ده ئالۆزکیت، ناگاهیت ناتوانیت دوو کاری دژیه ک له هه مانکاتدا ئه نجام بدات... پێده چیت فرمانیک یاخود بیریک به دژه کی هه لبه وشینریته وه.

با تاقیکردنه وه یه کی دیکه ئه نجام بده ین... بیر له شتیک یان که سیک بکه ره وه که بووبیته هۆی خولقاندنی هه ستیکی سه لیبی له تۆدا، هه ر ئیستا بیر له جاریک له جاران بکه ره وه تیایدا نفرو ی پیکه نین بووبیت، که ده کزیت له ته ماشاکردنی فیلمیکی گالته جاری پیکه نین ئامیزه وه یان بیستنی نوکته یه که وه بووبیت. هه نوک ديسان بیر له و که سه بکه ره وه که بووبوه هۆی هتانی هه ستی سه لیبی بقت، تیبینی ده که یت هه سته کانت گۆرا، چونکه ئه زمونی پیکه نین تیکه ل به ئه زمونه سه لیبه که بوو... که خه نده ده که یت ئاستی هۆرمۆنی ئه درینالین له لاشه دا داده به زیت و ئاستی ئه ندرۆفین به رزده بیته وه و ئه مه ی دواش هۆکاری هه ستردنه به کامه رانی پتر و پارایی که م... پێویسته له یه که مینجاری داهاتوودا هه ر که کیشه و گرفت و ئاسته نگیک هاته ریت، زهرده خه نه یه ک له پوو خسارتدا به دیاربخه یت. پێده چیت هه موو جاریک کاریک

سانا نه بێت، به لām له گشت سات و حالیکدا ئهم خهندهیه بکه، ته نانهت گهر پێویست بوو قهیناکا زهرده خه نهیهکی پووکهش له سه ره پوو خسارت و یتابکه تا کو پادیت به بێ نۆرله خۆکردن خهندهی جوان بکهیت.

(2) نواندنی ناوهکی:

له ماوهی کردنی کاریکدا تو هه ره پینچ ههسته کهت به کار دیتیت، ئه و جور و شیوازی پێده بینیت و پێده چه ژیت و بۆنپێده کهیت و ههستی پێده کهیت، واته هه موو شتیک کار ده کاته سه ره ههسته کانت... ئه و پینگه و شیوه یهش که هه ره ئه زمونی کهتی پێده گۆزه رینیت پیکهاتهیهکی تایبه تی هیه، ئه گه ره ئه و پیکهاتهیهت گۆری ده توانیت ئه زمونه که خۆیشی بگۆریت. بۆ لیکدانه وه و رافه ی ئه م باره پێویسته ئه م ههنگاوانه ی خواره وه هه لیکریت:

بیر له یه کیک له و که سانه بکه ره وه که ته نها به بیر لیکردنه وه یان بیزار و ناره حهت ده بیت، ههستت چۆنه؟... هه نوکه له زهینی خۆدا و یتای پوو خساری بکه وه ئه وهی دوو گویتی درێژی وه که رویشکی هه بیت، ئیستا ههستت چۆنه؟

ئه گه ره شیوه ی پیکهاته ی هه ره هه لۆیستیکت گۆری، ده توانیت هه موو هه لۆیست و ئه زمونه که بگۆریت. کاتیک ههستت به بیزاری و هه سپوون ده کهیت، ئه و پینچ ههسته کهت به پیکهاتهیهکی دیاریکراو به کار دیتیت، خۆ ئه گه ره ههستت به کامه رانی کرد ئه و هه ره ئه و هه ستانه به کار دیتیت، به لām به پیکهاتهیهکی ته و او جیا و از تر له باری پێشوو... ئیستا ئه م تاقیکردنه وه یه ئه نجام ده دهین:

- بیر له هه لۆیستیک بکه ره وه که له پاره دوو دا پێیدا تپه پریوت و بوو ته هۆی پێدانی ههستی که بیزار کار بوو.

- که بیر له م هه لۆیسته ده که یه گۆه، تیبینی یه که مین شت بکه که به خه یالندا دیت، ئایا (بۆنونه) و ینه یه که؟! یان ده نگیک ده بیستیت یا خود شتیکه ههستی پێده کهیت؟ بۆنونه ئه گه ره گووت: "من خۆم نه بینم کاریک

دهکم"، بۆ نهم بیره یه کهمین شت که به خه یالتدا هاتوره وینه یه... نیستا تیبینی دوهم شت بکه، نایا دهنکه یان ههست؟ نه گه ر ده لیت دهنکه، به وردی تیبینی دهنکه که بکه، نایا دهنکی خۆته یان دهنکی که سیکی دیکه؟ بزانه چی به خۆت ده لیت... پیده چیت که سیک بلیت: "ههست به بیزاری دهکم" یان "من ههست به شه که تی دهکم"... به دیار یکرایی چیت پیده لیت؟ هه نوکه تیبینی بکه کتومت ههست به چی ده که ییت؟ بزانه ئه و ههسته له کویدا چرده بیته وه، له گه ده دا یان سنگ یان شان کانت یاخود له سهرتا؟

نیستا نیمه پیکهاته یه کی کاملمان هه یه، دهریخت چۆن هه ستردنت به ناره حه تی له ناخ و ناوه و هتا دهر ده که ویت... به دلنیا ییه وه ده گونجیت پیکهاته که له که سیکه وه بۆ که سیکی تر بگوریت. بۆنمونه ده کریت دهنکه که بیت نه نجا ههست پاشان وینه، یاخود ههست دیت نه نجا وینه پاشان دهنکه.

- نیستا ده بیت تیبینی بکه ییت، وینه که له کویدا چرده بیته وه... نایا له بهرده متدا یان لای راست یاخود له لای چه پ؟ خه یال بکه وینه که لیت دورده که ویت وه، پاشان زیاتر و زیاتر دورده که ویت وه... تیبینی ههسته کانت بکه، ههست به چی ده که ییت؟

- دهنکه که وه ریگره و بیگوره به دهنگیک بلیت: "من به هیزم، من به هیزم". له کو تا ییدا به قولی هه ناسه وه ریگره، پاشان سه رجه م گوشار و سۆزه سه لیه کانت له گه ل دان وه ی نهم هه ناسه قوله دا دهر بکه.

- وینه که بگوره و خۆت به پشوو و ئارامی و کامه رانییه وه بینه خه یال و بلتی: "من به هیزم". هه ناسه ی قول وه ریگره، پاشان وینه ی زهرده خه نه یه که له سه ر پوو خسارت بکیشه... نیستا هه ست چۆنه؟

کاتیک جوله کانی لاشه و دهر برینه کانی پوو خسار و وینا کردنه ناوه که کانت ده گوریت، ئه و ده مه ده توانیت ده موده ست ههسته کانیش بگوریت.

نهم په چته کارایهت پیشکه ش ده کم، یارمه تیت ده دات له گورینی هه ر سۆزکی سه لیبی و وه هات لیده کات ههست به پشوو و کامه رانی بکه ییت.

1. ههستیکی سهلی بنووسه که هه نوکه کاریگری له سهرت ههیه.
 2. وه لامي "بۆچی ئهم ههست ههیه؟" لای خۆت تۆمار بکه.
 3. نه و کاغهزه له توپهت بکه و بۆ دوور فری بده.
 4. ئیستا ههستیکی ئیجابی تۆمار بکه که خوازیاریت ههتیت.
 5. له بیری خۆتا خۆت به ههسته نوییه که وه وینابکه.
 6. پیلوه کانت لیکبنی و له کاتی بیر کردنه وه تا له ههسته، تیبینی یه که مین شتی بکه که به بیرتا دیت، ئایا نه وه شتی که دهیبینیت، دهیبیستیت، یان ههستی پیده کهیت؟... پاشان تیبینی دووه مین و سینه مین شت بکه که دین به بیرتا.
 7. وینه که بگۆره، لئی نزیکه ره وه و گهره ی بکه و ئینجا بچۆره نیتیه وه، پاشان دهنگه که بگۆره و بیکره دهنگیکی بهرزی بههیز.
 8. جوله کانی لاشهت بگۆره، سهرت بلند بکه که له گه ل پتیکردنی شانه کانت و هه ناسه دانی توند و بههیز.
 9. پینچ جار وته کهت دووپات بکه ره وه: "من بههیزم".
 10. خنده یه که له پووخسارتدا بنوینه.
- هه نوکه با دوورتر بپۆین و پتر قولبینه وه بۆ (دهسهلات به سهر خود) دا، تا بتوانین ناشکرای بکه ین چۆن به سهر ترسه کانه ماندا زالده بین، چۆن له ههر ترسیک خۆپزگاریکه ین که به دریزایی ژیاومان هاوړیمان بووه. پێویسته سهرتا تیبیگه ین که ترسه نه خوشی (الخوف المرضي) که به ئینگلیزی (فوبیا phobia) یه، بریتیه له ترسیکی نالۆژیکی. لێره دا بهواپوونی بههیزی توشبوه که به وه ی نه و ترسه ههقیقهت، مانای نه وه نییه لای هه مو خه که ههقیقهت بیت.
- با پرسایرکت لیکه م... له و پڕوایه دایت هه مو که سیک ترسی له فڕۆکه ههیه؟ به دلناییه وه نهخیر... رات چیه له باره ی ترس له جیگا بهرزه کان، ترس له ئازده لان و میرووه کان و جیگا داخراوه کان یاخود ههر ترسه نه خوشیه کی دیکه؟ ئایا باوه رت وه هایه سه رجهم خه لکی ههست به م ترسه ده که ن؟ به دلناییه وه نهخیر، وانیه؟!... به لام نه و که سه ی ترسه نه خوشی ههیه

بابه تې ترسه كه به لايه وه هه قيقه تيكي په هايه، نه م بړوايه شې به هوي نه زمونږنيكه وه بڼ دروستېووه كه له اړېرېدودا پيدا تپه پيوه. به م پتپه تو نه مړې به زانين و نه زمونږنه كانت و ته مه نيشته وه نه و كه سته نيت كه به ده ست ترسه وه ده نالينيت، به لكو وه كه سيك له اړېرېدودا نه م ترست هيه و به دريژايي سالاني اړېرېدووش ليت جيانه بڼووه ته وه... هه نوكه له وېرېوايه دانيت كاتي نه وه هاتووه كه له هر ترسيك پزگاريين و ژيانمان دوور له پتوهنده كان بگوزه رينين؟ هه ميشه بېرته بېت نه گډر پيكهاته ي هر ترسيك گډرې له گډل گډرپني ماناكانيدا، ده توانيت بيگورپيت و ليږزگاريبيت... ئيسا تو و نه م نه زمونږني خواره وه:

ايا ناره زوي ته ماشاكردي فيلمه ترسناكه كانت هيه؟ نه گډر وه لاهه كه "به لي" يه، ايا له كاتيكي درهنگي دواي نيوه شو و به ته نها ده توانيت ته ماشاي نه و جوړه فيلمانه بكيته؟ كه نمايشه كه كوتايبديت و ده ته وېت بڼومونه بجپته (ده بليوسي) ايا به ده وري خوتا سهرت ده سپړنيتيه وه و بڼ نه ملاولاي خوت ده روانيت؟

باليت بېرسم... نه گډر فيلميكې ترسناك له نيوه پډا و له گډل هاوړيكانتدا ته ماشاكرد، هه سته كانت له باره كې پيشووه چېن؟ به دلنبايه وه نه خير، وانپيه؟

كه واته ناخو تو بلتي هوكاري ترسه كه به دياريكراوي چې بېت؟ دهنگه يان وپنه ياخو هه رېدووكيان پيكه وه؟ هه رېدووكيان، وانپيه؟... ايا ترسه كه ته به هه مان راده ده بېت نه گډر شاشه ي نمايشه كه زور ليت دوورېوو؟ نه خير. نه گډر شاشه كه مان بچوك كرده وه ايا ناستي هه سترگړنت به ترس وه هه مان دڅخه كې پيشووتر ده بېت كه شاشه كه گډوره بوو؟... نه خير.

با گه مه يكي كه م له گډل دهنگ بكيين. نه گډر به ته واوي دهنگي فيلمه كه مان بڼي، ايا هه سته كانت وه خوي ده ميننه وه؟ نه گډر موزيكيكي تايپه تي وه نه وه ي له نمايشه په هله وانپه كان (نمايشه كاني سيترك) دا ده بيسترتې بڼ فيلمه كه سهر بار بكيين، هه هه مان هه ست ده بېت؟

ئىستا لەيەككەندا باگۇرپانكارىيى لە ھەريەكە لە دەنگ و وىنەشدا بىكەين...
 مۇزىكىكى نەيشە پەھلەوانىيەكان دادەنەين و لەھەمانكەندا گوئي درىز وەك
 گوئي كەرويشك بۇ سەرچەم كەسايەتيەكانى فيلمەكە زياددەكەين، ئەمجارەيان
 ھەستەكانت ھەر بەشيۆەي پيشوو دەبن؟ ئايا لەوكاتەدا فيلمەكە دەبيتە
 فيلمىكى ترسناك؟ بەدلتيايىيەو نەخىر... ھۆكار چىيە؟ ھۆيەكە ئەو يەكە
 پىكەھانى ئەزموونەكە بەتەواي گۇراو و بەوھش پوانىنت بەرامبەري گۇراو.
 ئىستا با بەيەكجارى و بۇ ھەتاھەتايە خۇ لەترس پزگاربەكەين (بەلام لەبىرت
 بىت ئەمە جىگەرەوھەك نىيە بۇ چارەسەري حالەتە قورسەكان، كە باشترە
 پاويژ بە پزىشكى دەروونى پىسپۇر بىكرىت، ھەروھە ئەگەر ويستت بەتەنھا ئەم
 تاقىكرەنەوھە ئەنجام بەدەيت با كەسكىت كەگەلدا بىت كە متمانەت پىي
 ھەبىت).

بەمجۇرە دەست بەتاقىكرەنەوھەكە دەكەين:

۱. واخەيال بىكە لەھۆلىكى نەيشى سىنەمايداي، دەرووبەرت خەلىكىكى
 زۆرى لىيە، ھەست بە دلتيايى دەكەيت چونكە دوو لەكەسە خۆشەويستەكانت
 لەتەنیشتەو دانىشتوون، وەك دايك و باوك يان ھارپىكانت.....ھتد.
۲. وا دابنى شاشەيەكى گەورەي نەيشكرەن لەبەردەمتدا ھەيە و فيلمىك
 لەسەر ئەو ترسەنەخۆشەي توشتەتووە نەيشدەكرىت. لەيادت بىت تۆ تەنھا
 بۇ تەماشاكردنى فيلمەكە لەویندەريت و بەشيك نىت لە پووداوەكانى فيلمەكە و
 لەتەنیشتەو كەسانىك ھەن خۆشەويستيان بۆت ناديارە.
۳. مشتەكانت توند بىكە، وەك ئەوھى مشتەكۆلەوانەكان دەيكەن، چونكە ئەم
 كارە ئاگايى دىننىت و يادت دەخاتەو كە تۆ بەشيك نىت لە پووداوەكانى
 فيلمەكە و تەنھا لەنئو تەماشاجياندايت و دەتوانىت دەست بەسەر لىدان و
 نەيشى فيلمەكەدا بىكرىت. فيلمەكە بەو دىمەنە دەستپىيكە كە وىنەي
 دواھەمىنجارى خۆتى ئىدايە كە ھەستكرەنت بە ترسەنەخۆشى و ترس

له بارودۆخی ده وره بهر ده رکه وتوو. به پووداوه کان ده سته پیکه و با شریتی پووداوه کان هه مووی له پیش چاوتدا تیپه ریت، تا کوتایی فیلمه که ...

۴. کاتیک ده گه یته کوتایی فیلمه که، شریته که بوه ستهینه .

۵. ئیستا خه یالی خۆت بکه پوو و شاهه ی نمایشه که ده پۆیت، تا بچته نیو دیمه نی کوتایی فیلمه که وه. پاشان به پیچه وانوه به خیراییه کی زۆر هه روه ک نمایشی فیلمه قوشمه و پیکه نیناویه کۆنه کان (وه ک فیلمه کانی شارلی شاپلن) پینچ جار (له کوتاییه وه بۆ سه ره تا) لێیبه ده ره وه .

۶. جاریکتر به پیچه وانوه فیلمه که نمایش بکه ره وه له گه ل بۆ زیاد کردنی گوئی که رویشک بۆ گشت که سته پیکه کانی فیلمه که و سه ربار کردنی مۆزیکینکی نمایشه کانی سێرک.

۷. به قولی سێ جار هه ناسه وه ریکره، دوایی سێ جار دووپاتی بکه ره وه: "من له ترس پرگارم بوو، من به هیزم"، سه ر و شانە کانت بجوئینه و پاشان هه ست و نه ست و هه سف بکه .

۸. بۆ دلناییت له سه رکه وتویی ئه م تاقیکردنه وه یه ... خه یالی خۆت له دها تودا بکه له هه لۆی سته پیکه ی که ترسیکت له پاردوو هه یه و تیبینی هه سته کانت بکه له و کاته دا. ئه گه ر ئه م هه ستانه ئاسایی و ئیجایی بوون ئه و له ترس ئازاد بویت، خۆ ئه گه ر هه سته کانت به سه لبی ما بوونه وه سه ره له نوێ تاقیکردنه وه که دووباره بکه ره وه .

۹. خه یالت بکه ئیستا تۆ به هیزتریت و متعانه و سه ره سته ی زیاتره . ئه م وینه یه گه وره بکه و پووناکی بکه ره وه، وینه که له خۆت نزیک بکه ره وه هه موو ئه و په نگانه ی بۆ زیاد بکه که پیتخۆشترن. بچۆ نیو وینه که و به هه سته کانیه وه بژی و هه سته کانی وه ریکره و مه وادی ئه و هیزه تیبینی بکه که بوو ته ته خاوه نی.

۱۰. له وینه که بچۆ ده ره وه، سێ جار به قولی هه ناسه وه ریکره و له هه رجاریکدا خه یالی وینه که ت بکه له به رده متدا، پاشان ساتیک بوه سته و سوپاسی خوی گه وره بکه که پیتی ئازاد بوونی بۆ پۆشن کردیته وه .

هه ره له نه مپۆوه پتویسته ده ست به جله وی کاره کانت وه بگریت و خۆت له نیو

ئهلقهیهکی به تالدا چهپس نهکەیت، هەر بۆشاییهکی ژیانته هیهه پریبکه ره وه، دهست به ناره زوو و هیواپه تیکی نوێ بکه وهک وینه کێشان یا وه رزش.... هتد. نه گهر و یست له گهڵ که سێکدا له باره ی گرفتیکه وه بدویت، نه و که سه بۆ یارمه تیدانت هه لێژیره که زانست و نه زمونی هیه. هه رگیز هه لێژاردت له و که سانه نه بیته که ناستهنگ و کێشه کان زیاتر و زیاتر ئالۆز ده که ن. له به ندکردنی خۆت له نیو پابردودا به رده وام مه به، چونکه نه گهر له پابردودا ژیايت نه و هه ر نه و پابردوو ده بیته نیستا و داهاتووش.

له هه ر هه فته یه کدا به لایه نی که مه وه جارێک خۆت خه لات بکه، بۆ نمونه ته ماشای فیلمیکی کۆمیدی بکه یا کتیبیکی خوش بخوینه ره وه یان داوه تیکی خۆت بکه بۆ چێشته خانه یه ک. پێویسته جار جاره چیژ له مۆله ته کان وه ربگریت له جیگا هیمنه کاندایا که له دوا ی ناره حه تی و شه که تی کاری به رده وام هه ست به پشو و حه وان وه بکهیت، یا خود به ساده ترین پێرگرتن پیا سه یه ک بکه و له دیمه نه جوانه کانی سروشت چیژ وه ربگره. زۆر پێبکه نه، ژیا ن زۆر کورت ره له وه ی به هه ده ری به دیت. جه خت بکه ره وه له و شتانه ی خوشنده وین چونکه مانای ژیا ن هه ر نه و مانایه یه که تۆ بۆ خۆتی داده نییت.

ژیا نته رازا وه و قه شه نگ و جوان بکه، چونکه هه ر پۆژێک بریتیه له سه ره تایه کی نوێ، هه ر ساتێک به خششیکه په ره رده گاره، هه ره ک خوا ی مه زن ده فره مویت: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى الْعَالَمِينَ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَشْكُرُونَ﴾.

هه میشه ش یادته بیته:

هه موو ساتێک وه ها بژی کۆتا ساته وه ختی ژیا نته،

به با وه ره وه بژی، به ئومیده وه بژی،

به خوشه و یستیه وه بژی، به تیکۆشانه وه بژی و

رێز و به های ژیا ن بزانه.

پہفتار
پیکای کردار

(۵)

پهفتار

"پښگای کردار"

"نه وهی له خه لك بگات دانایه، نه وهی له خوی
بگات زهین کراوهیه"

لاوتسۆ

نادیه له سهلیقهی ماسی سوردرکدرنه وهدا له نیۆ هاوپی و خزمه کانیدا
ناوبانگی هه بوو. پۆژتک (نه بیله) ی دهسته خوشکی داوه تکرر بۆ نئواره خوانتک تا
خواردنه خۆش و به تامه که یی له میوانیه کدا پیشکesh بگات. نه بیله داوای له
نادیه کرد که له بهرچاویدا ئه م خواردنه ئاماده بگات تا نهینی شتیه و پښگا
نایابه که ی سوردرکدرنه وهی ماسی فیریبیت. نادیه به لیکردنه وهی سه و کلکی
ماسیه کان دهستیپیکرد، پاشان که میك ورده ئاردی پښدا پرژاند، له داویدا
خستییه نیۆ پۆن زهیتی قرچاوه وه... نه بیله پرسپاری هوی لیکردنه وهی
سه روکلکی ماسیه کانی له نادیه کرد، نه و گوتی: "به ته واوی نازانم، من
به مشیوهیه له دایکمه وه فیریوم" ... نه بیله داوایکرد که نه گهر ده کریت
په یوهندی ته له فۆنی به دایکی نادیه وه بگات تا نهینی نه م کاره تیبگات، نادیه
قابیلوو، په یوهندی ته له فۆنی له گه ل دایکی کرد، نه بیله خوی ناساند و گوتی که

نادیه بۆ ژمه ماسیه کی سورده و ه کراوه داوه تیکردوه و له کاتی ئاماده کردی خواردنه که دا سه روکلکی ماسیه کانی لیکردوه تهوه، چا که پرسیارم له نهینی ئه م کاره کرد ئه و گوتی ئه م شیوازه له تۆوه فیڕبووه، ئیستا ده مه ویت هژی برین و لیکردنه وهی سه روکلکی ماسیه کان بزانم... وه لاهه که ی دایکی نادیه ئه مه بوو: "من به دروستی نازانم بۆچی، له نزیکي چل سال له مه و به ره وه له دایکه وه فیڕیبووم" ... زانخوازی پتر لای نه بیله دروستبوو و داویکرد که نه گهر بگونجیت په یوه ندی به نه نکیه وه بکات تا نهیتی که ی چنگبکه ویت. ژماره ی ته له فۆنه که ی وه رگرت و په یوه ندی کرد، له کانتیکدا که شه یادی و په رۆشی بۆ زانینی نهیتی پشت برینی سه روکلکی ماسیه کان له و په پیدابوو... دوا ی ئه وه ی نه نه بیستوکی ته له فۆنی هه لگرت، نه بیله مه سه له که ی بۆ به یانکرد و داوا ی زانینی نهیتی که ی لیکرد، ئه و پیکه نی و گوتی: "کچی خۆم ئه م کاره هیچ نهیتی که ی تیدانیه، من ئه و ده مه ناچاربووم سه روکلکی ماسیه کان بېرم، له به رنه وه ی ئه و ده فره ی ماسیم تیدا سوورده کرده وه بچوک بوو و ماسیه کانی به ته واوی تیدا جینه ده بووه!!"

ئه م چیرۆکه بۆ یه و نوکر دینه وه، هه ره له سه ره تای بوونمانه وه له ژياندا به هژی کهسانی دیکه وه به رنامه پێژده بین و په فتار و هه لسوکه وت و ته و قسه کانمان وه ک ئه وانی لیدیت. ئه مه به بیته وه ی بېرسین ئاخۆ ئه م به رنامه پێژیه بۆمان به سوده و یارمه تیمان ده دات له گه شه کردن و پێشکه وتنمان له ژياندا یا په لبه ستمان ده کات له به ره و پێشچوونمان له گه یشتن به خواسته کانماندا.

جاریک گه نجیک هاته دیده نکه که م له مۆنتریا ل و پێیگوت: "من له ژياندا بۆ جاریکیش نه گریاوم و باوه رناکه م بزانم چۆن بگرم" ... که له هۆکاری ئه و بره وایه م پرسی وه لامیدایه وه: "بۆ ته نها جاریکیش نه مبینوه باوکم بگری، ئه و به رده وام پێیده گوتم گریان سیما و خه سه له تی پیاو نییه". له هه مانکاتدا گه نجیکی دیکه م چاوپێکه وت، گوتی: "پێویستم به هاوکاری و یارمه تیت هه یه، زۆر ئاسان ده گریم، ده ترسم خه لک و ابزانن لاوازم". له نهیتی ئه و گریانیه م پرسی، ئه و گوتی: "دایکم و باوکیشم زۆر سوک و ئاسان ده گریان، چا له حا له تی

خۇشى ۋا ھالەتى ناخۇشىدا، ئەوان بەردەوام دوپاتيان دەكردەۋە كە گریان خالىبۇنەۋەيەكە لە سۆزەكان."

بەمجۆرە دەيىنن يەككە لە گەنجەكان ھاتوۋە فېرىت چۆن بگرى، دوۋەمىش بۇنەۋەي ئىدى بەس بگرى. ھەردوۋكىشان ئەم پەفتارەيان لە دايك ۋاۋەكەنەۋە فېرىبون.

"فېلىب زىمباردو" لەكتىبى (پېداۋىستىيەكانى دەروونزانى ۋىژان) گوتىتەتى: "ئېمە لە مندالىماندا پېسا گىشتىيەكانى ژيان ۋ شىۋەي پەفتارمان لە نمونەكانى گەۋرەكانى دەۋرۋەرمەنەۋە فېردەيىن" مندالان چاۋدېردەكەن ۋ وردەبنەۋە ۋەياددېننەۋە ۋ پەروشدەبن بۇ لاساىكردنەۋەي پەفتارى گەۋرەكان. مندالان توانايان ھەيە بۇ مەۋداي دوۋرتر لەۋەي تېيىنىدەكەن ۋ دەيىستى، بېۋن.

پەفتار چىيە؟ لەكوپۋە دېت؟ ئايا دەتوانىن بىگۈرپىن؟

پەفتار چىيە؟

بەپېتى ۋەتى "د.چاد ھلمستەر" دانەرى ككتىبى (چى دەئىت كە لەگەل خۇت دەۋىتت؟) "پەفتار ئەۋەيە كە دەيكەين يا نايكەين" ... پەفتار ماناي ھەلسوكەۋتە، چۆن ھەلسوكەۋت دەكەين؟ ياخود چۆن ھەلسوكەۋت ناكەين؟ ... ئەۋە فاكترى راستەۋخۇي ديارىكردنى سەركەۋتن يا ھەشەلمەنە. بەۋ مانايە كە ئەگەر كارەكەتت خۇشويست، ئەدائىشت لەپلەيەكى بالادا دەيىت، گەر خۇشەۋىستىت بۇ كارەكەت نەبوۋ، ئەدائت لاۋاز دەيىت. ئەگەر بۆنمۇنە ۋىستت بە زمانىكى نوئى بدوئىت، ھەلسوكەۋت دەكەيت ۋ فېردەبىت چۆن بتوانىت بەۋ زمانە بدوئىت. ھەمان ھالەت دەچەسپىت لەسەر مۇسىقا ۋ خويىندەۋە ۋ ۋەرزى ۋ ھونەرى چىشتلىنار، ئەۋ ئاكامەش كە پىدەگەيت برىتە لە پەنگدانەۋە ۋ پەچەكردارى ھەلسوكەۋت ۋ پەفتارت. گەر پەفتارت ئىجابى بوۋ ئەنجامىش ئىجابى دەيىت. ئاكامى پەفتارى پەنگ سەلبىش ھەتمە سەلبى دەيىت. بۆنمۇنە ئەگەر قەيرانىكى ھاتوچۇ بوۋەۋى دواكەۋتن ۋ تۈپەبوۋنت، بەيى ھېچ پاساۋىك بارىكى گران ۋ زىاد لەتواناي خۇت دەۋاۋىتە سەرشات، بەلام گەر ئەۋ دەرۋەتە بۆۋىتەۋە ۋ كاتەكەت بە گۈيگرتن لە مۇسىقاىەك كە

پیتخۆشه یا کاسیتیک که زانیاریگه لیکه به سوودی تیدایه و بیرى ئیجابیت دهداتى به سهربرد دهره نجام تهواو جیاواز ده بیئت.

سه رچاوه کانی پهفتار:

یه که م/ کاریگریه دهره کیه کان:

وهک پیتختر باسما نکرده، دهگونجیت کاریگریه دهره کیه کان شوین دابین له سه ربړوا و پهفتار و تیروانیت له هه مبه رشت و هه لویسته کان.

(۱) بهرنامه پیتی له پیتی دایک و باوکه وه:

نه گهر بینیت دایک و باوکت جگهره ده کیشن، زۆرجار لاسایی نه و پهفتاره یان ده که یتوه و تۆیش له سه ر جگهره کیشان رادییت و خووی پیوه ده گریته. نه گهر نامۆزگاریان کردیت متمانه ت به که س نه بیئت و بسله میتوه و هه زهر له خه لک بکه یت به وهی کۆمه لیک دپرندهن، به زۆریی نه م وتانه ئاکامه که ی وه ها ده بیئت که متمانه ت به که س نابیئت و گومانته له هه موو ده وریه رت ده بیئت.

له هه مانکاته نه گهر دایک و باوکت به شیوازیکی ئیجابی و په رۆشانه هه لسوکه وتیان بهرامبه ر ناسته نگ و پوویه پوویونه وه کان ده کرد، نهوا زۆربه یجار له سه ر نه و پینگ و شیوازه رادییت و چاویانلیده که یت.

جاریک له پیدابووم بۆ شاری (کیبیک) ی که نه دا بۆ پیتشکه شکر دنی وانه یه ک له وینده ر. له نیوهی پنگادا هه ستم به تینویتی کرد، وه ستم تا هه ندیک خواردنه وه له مه کینه ی ئۆتوماتیکی بکرم. مندالیکم بینى له ته مه نی ده وریه رى دوانزده سالاندا بوو، له به رده معدا بوو تا نه ویش قوتویه ک سارده مه نی بکړیت، پاره که ی دانا و به قاچ له مه کینه که ی هه لدا. پاش نه وهی قوتوه که داکه وت راپیکشا و ویستی بپوات. لیبیزیک بوومه وه و پرسیم: "ده توانیت پیم بلاییت بۆچی به وشپوه به مامه لته له گه ل مه کینه که دا کرد؟"، گوته: "له به رنه وه ی ده مه ویت شتیک بکرم بیخۆمه وه" ... دواى نه وه ی بۆم باسکرد که منیش هه ر

دهمه ویت هندیك خواردنه وه بکرم، پیمگوت: "نایا هر ده بیت پاره که دابنیم و نینجا به قاچ له مکینه که هه لبدیم؟" مندا له که گوتی: "به لئ، نه مه هه مو جاریک پیگه یه کی باش و دروست بووه، یه کجاریش نه بووه سرکه وتوو نه بوویم، پاشان باوکیشم هر وه ها ده کات..." پاره که م دانا و به هیمنی چاوه ریتمکرد (به بی نه وهی به قاچ بکیشم به مکینه که دا) پاشان قوتوه سارده مهنیه کی خواردنه وه به شیوه یه کی ناسایی دا که وت و خواردنه وه. مندا له که واقیورما، وه که نه وهی باوه پ به چاوه کانی خوی نه کات.

٢) به رنامه ریژی به موی قوتا بخانه وه:

بۆنونه نه گهر مامۆستای بیرکاریت خوۆش نه ویت، به زۆری له وانه یه دا لاوازه بیت و په فتاریشت به رامبه ری سه لیبی ده بیت... شیوازی هه لسوکه وتی خویندکار و مامۆستا له خویندنگا زۆرجار کاریگه ری کارای له سه ره فتارت ده بیت. له زمانی ئینگلیزیدا له یه که مه کان بووم له به ره نه وهی مامۆستای نه وانه یه له و جۆره مامۆستایانه بوو که په روشیی له خویندکاراندا ده خولقینن و هانیانده دن بۆ گۆششکردن. یه کینه من و هاوپیکانمی هانده دا، ده ره نجام وه ها بوو که ناستی تیکراییه کانم به زکرده وه، به تیکرا ٩٠٪ بوو... نه مه به پیچه وانه ی وانه ی کیمیاوه چونکه په خنه کانی مامۆستاکه ی تیکشکینه ر و داخکار بوو بۆمان، که هه له مان ده کرد هه میشه گالته ی پیده کردین، خیرا سزایده داین، بابه تی هاندان و شتی وا هه رگیز به بیریدا نه ده هات... که واته خویندنگا له و فاکته ره کاریگه ره سه ره کیانه یه که په فتارمان ناراسته ده کات.

٣) به رنامه ریژی به موی هاوپیوه:

نه گهر کۆمه لیک هاوپی جگه ره کیششت بۆخۆت هه لبژارد، پێیان کاریگه رده بیت و ئیدی تۆش له سه ره جگه ره کیشان پادیت، پیچه وانه که شی به پیچه وانه وه ده بیت. نه گهر مندا لیک بریاری پاگردنی دا له خویندنگا یا بریاری خواردنه وهی مه ی و مادده بیهۆشکه ره کانیدا، زۆربه یجار به کاریگه ری

هاورپنكانيه تی، چونكه هاورپنكاني گه وره ترين شوپنه وار و كارپگه ريان له سهر
پهفتاری ده بیټ.

٤) به زمانه پښی به موی هوكاره كانی راگه ياندنه وه:

نه گه ر نه سټیره (هونه رمنده) له لاخوشه ویست و په سنده كه ت مای
ده خواتوه یان ماده بپهؤشكه ره كان به كار دینیت، پیده چیت پپی كارپگه ربیت
و تویش هه مان شیوه پهفتار بگیت... هاورپنه كم بوی باسكردم كه كچه كی
بپاریداوه بۆ هه میشه واز له خویندن بهینیت، كه له مویه كه یسم پرسى
پپیگوتم: "یه كيك له نه سټیره خوشه ویسته كانی له چاوپنكه وتنیکى
ته له فزیونیدا باسى له وه كرده وه كه نه و وازی له خویندن هیتاوه و دواى پینچ
سال له وازهیتانه كی بووه ته نه سټیره كی به ناوبانگ"! ! نمونه گلی ژور هه ن
دووپاتیده كه نه وه هوكاره كانی راگه ياندن شوپنكاری ژور له سهر پهفتار
به جیدیلن، به دواى نه مه شدا له سهر مه دواى توانایمان له به ده ستهیتانی
نامانجه كانماندا.

دووه م/ نه زمون و خیره كان:

چه ند توپه ريك تاقیكرده ویه كیان له سهر چۆنیه تی ده سخشتنی پهفتار
نه جامدا، مشكیكیان خسته نیو مه تاهه یه كه وه (ژوریکى پپچاوپپچ) له كۆتاییدا
پارچه په نیریکیان دانا، له دووری بیست سانتیمه تری سه ره تاوه ته لیكى
گه په نریان دانا و گه يانديان به ته زوی كاره بابی به جۆرېك له و جیگایه دا و
به كاری لیدانی كاره بابی مشكه كه بازده دات و خولیک له هه وادا ده دات و پاشان
پوه و پارچه په نیره كه ده پوات. بۆ ماوه ی حه وت پۆژ تاقیكرده وه كه یان
دووباره ده كرده وه. له دواى نه وه ته زوی كاره بابی گه په نیره كه یان لا برد و
جاریكى ديكه مشكه كه یان خسته وه نیو مه تاهه كه وه... مشكه كه پوه و
پارچه په نیره كه چوو. كه گه یشته نه و جیگایه ی ده بوو لیدانه كاره بابیه كی
به ربكه ویت، وهك له سهری راهاتبوو بازیدا و خولیکى له هه وادا دا و پاشان به ره و

په نیره که پوښت. نه م تاقیکړنه وه په پوونیکړده وه که له گه ل نه بوونی لیدانه کاره باییه که ش که چی مشکه که هر له پښکای نه زمونږه که یه وه به په فطارکی دیاریکراو و تاییه ت به نامه پښکرا.

که سیک بق دیده نگه که م سهر دانی کردم و پییگوتم: "من ناتوانم متمان به هیچ نافرته تیک بکم، نه مه ش نازار به خشه بوم". که له هویه که یم پرسى گوتی: "زه ماوه ندیم کردوه و نیستا دوو مندالیشم هه یه، زیانمان زورباش و نایاب بوو تا نه وده مه که هاوسره که م، له بهرنه وهی په یوه ندی به پیاوړی تروه هه بوو به جییه یشتم و منداله کانیشی له گه ل خوی برد. نیستا هه ست به ته نهایی ده که م و له په یوه ندی گرتنی شم له گه ل نافرته تیک تر زور ده ترسم، نه بادا جاریکی دیکه ش به هه مان نه زمونږا تیپه پیمه وه. نه مه کاریکی نازار به خشه بوم". پوودای نه م که سه نه وه بوو که پښ و پروای بق نافرته به گشتی له نه زمونږه تاییه تیه که ی خوی وه سهر چاوه ی گرتبوو، نه مه ش کاریگری له سهر هه ست و په فطاره کانی به جییه یشتبوو.

سیه م / پښله خوگرتن:

شوینکاریکی گه وړه ی سهر په فطارت له پښ و هه لسه نگانندنه وه بق خودی خو ت دروسته دیت، هه وړه ها له مه ودا ی متمان و پښلینانته وه بوی. "ناتانیل براندن" دانهری کتیبی (چون ناستی پښله خوگرتن به رزده که یته وه) گوتویه تی: "هه ستمان له هه مبه ر خودی خو مانه وه به شیوه یه کی یه کلای شوینه وار له سهر سهر چه شپواز و دیمه نه کانی هه لسوکه وتمان داده نیت"... گه ر ناستی پښخو لای که سیک نزم بوو، نه و که سه هه ستردنی به که می خوی به زورخوری یا ته ماشاگردنی شه ووړژانه ی ته له فزیون قهره بوو ده کاته وه. ده شیت نه و که سه هه ست به ناتوانایی و ناارامی بکات و گومانیشی له تواناکانی هه بیت له بق سهر که وتن. به پیچه وانه شه وه بق نه و که سه ی هه ست به به ها بخودانانیکی دروست به رامبه ر خوی ده کات، که پاده ی پښله خوگرتنی زوره و به متمان وه و گوستاخ و نازایانه هه لسوکه ووت ده کات و هه میشه

ئەنجامگەلنكى باشتر بەدەستدېنىت و ژيانىكى خۆشتەر و نايابتر دەژى.
 لەپەككە لە وانەكاندا لە (دالاس) لە ئەمرىكا، خانىمىكى گەنج كە لەسەرەتاي
 بېستەكانى تەمەنىدا بوو لىمىزىكبىووه و گوتى: "د.ئىبراهيم ئەوھى لە
 وانەكەدا گوتت زۆر لۆزىكى بوو، بەلام هېشتا رەم لەخۆمە، رەم لە قەزمە، رەم
 لە لوتمە، ھەرگىز نامەوئەت لەئاوئەدا سەبرى پووخسارم بگەم، نامەوئەت خۆم
 ببىنم" ... پرسیارم لە بارودۆخى كرد لەشوئىنى كارەكەيدا، گوتى: "ھەفتەى
 پابردوو دەريانكردم بەبيانوى ئەوھى كە گۆشەگىرم و بەرھەمىشم كەمە" پاشان
 لەبارەى ژيانى تايبەتى خۆپەوھى ئەوھى كە چۆن دەژى پرسیم و ئەو
 ھەلامىداپەوھى: "بەتەنھا دەژىم". گەر وىستمان بارودۆخى ئەم خانمە
 لىكبدەپەوھى دەبىنن ئاستى پۆزلەخۆگرتنى زۆر نزمە. ئەو پىوئىستى بەوھى كە
 ھەر لەبنەپەتەوھى تىروانىنى بۆ خودى خۆى بگۆرئەت و سەرلەنوئە ھەستى
 پۆزلەخۆگرتن و بەھا بۆخۆدانانى بونىادبىنئەوھى. لەماوھى چارەكردنىدا
 بۆمەدەرگەوت كە لەتەمەنى نۆ سالىدا باوكى مردوھى و دايكى شوپىكردوھى تەوھى
 بە پىاوئىكى دىكە. ھاوسەرە نوئىيەكەى دايكى مامەلەپەككى خراپى لەگەلدا
 كردوھى، ئەمە جەوھەرى كىشەكەپەتەى. لەماوھى چارەسەر كىردنىدا و بە
 ھاوكارىكردنى لە بەرزكردنەوھى ئاستى پۆزلەخۆگرتنى، ھىدى ھىدى پەفتارى
 بەو ئاراستەپەدا گۆرا كە بېئە كەسكى ئىجابى و بونىادنەر.
 لەمبارەپەوھى "دېنىس ماكونىل" لەكتىبى (تىگەپشتن لە پەفتارى مرؤف)
 دەلئەت: "ئەو ئەنجامگەلەى لە كردارەكانمانەوھى بەدەستياندىنن، پەفتارمان
 ديارىدەكەن".

چارەم / تىروانىنى خودى :

شپۆھ پوانىنت بۆ خودى خۆت، واتە ئەو وئەپەى لەبارەى خۆتەوھى
 لەزەپىندا ھەپە، گەورەترىن كارىگەرى لەسەر پەفتارت ھەپە. لەمبارەپەوھى
 "د.ماكسويل مولتز" لەكتىبى (سىكۆسىپرتك) دەلئەت: "پوانىنى خودى كلىلى
 كەسىتى مرؤف و پەفتارىتەى، ئەگەر پوانىنت بۆ خودى خۆت گۆرى ئەو

که سیئی و په فئارت ده گوریت " ... هه روه ها گوتویه تی: "گشت هه لسوکه وت و هه ست و په فئارت، ته نانه ت توانا کانیش هه میشه پیبه پیی پوانینه بۆ خودی خوت".

نمونه یه ک بۆ پوونکردنه وهی ئەم باسه دینینه وه. ئەو فرۆشیاران هه که تا ده سکه وتی فرۆشتنی مانگانه یان ۲۰۰۰ دۆلار بیټ کاریکی زۆر دلکارانه ده که ن تا ئەو بره به ده سته دینن ... ئەگه ره یه کێک له فرۆشیاران هه ره له پۆژی (ده) ی مانگدا داهاته که ی بگاته ۱۵۰۰ دۆلار ئیدی ده بینین له پۆژه کانی دیکه ی ئەو مانگدا به کۆششیکی که م و هتواشتر کارده کات بۆ ده سته وتنی ۵۰۰ دۆلاره که ی که ماوه. ئەمه له بهرئه وهی فرۆشیاره که خۆی به وجۆر و له ودۆخدا نابینیت که ده توانیت لهو بره دووباره بیانه ی ده سته وتی مانگانه ی پتری ده سته که ویت. هه روه ها خۆی وه ها ده بینیت که ئەگه ره زیاد له وهی چنگبکه ویت هه سته ی گیا لهو هه سته ی ده بیټ که بۆه میشه له سه ری پاهاتوه. خۆ ئەگه ره زیاد له وهش ده سته وتی هه بیټ له وانه یه خه رجی بیحساب بیټ و سه رکه وتنه که ی به زیاد خه رجی له ده سته دات.

پیده چیت هه مان حاله تیش لهو که سه پوویدات که ده یه ویت کیشی له شی که مبه کاته وه، ئەو که سه پزیمیکی خۆراکی په بره وده کات و کیشی که مده بیته وه. له هه جاریکدا که سه رکه وتووده بیټ و کیشی سوک ده بیټ، جاریکی دیکه ده گه پیتته وه بۆ خووه کۆنه که ی و خۆراکی ناته ندروست ده خوات و موماره سه ی هیچ وه رزشیکیش ناکات.

کۆمه لێک توپژه ر تاقیکردنه وه یه کیان له سه ر خویندکارانی خویندنگا ناوه ندیه کیان ئەنجامدا بۆ زانینی مه ودا ی کاریگه ری تپروانینی خودبیان له سه ر ئەدانیان له خویندندا ... به خویندکاره کانیان گوت ئەوانه یان که چاویان په رنگی جگه له په شیان هیه پاده ی زیره کیان به رزتره و نمره و ئەنجامی باشت ره خویندکاره چاوپه شه کان به ده سته دینن. له ماوه ی که متر له دوومانگدا سه رکه وتوی لهو خویندکارانه دا ده رکه وت که توپژه ران پییانگوتیوون سه رکه وتووده بن و بۆ خویندکاره چاوپه شه کانیش ئەنجامه که دروست هه ره وه ها

بوو و نمره کانیان زږد دابه زی.

دوای ماوه په ک سهر په رشتیارانې توپیرنه وه که هه والیان به خویندکاره کان دا که هه لوانکردووه و نه وانه یان که چاویان په شه پاده ی زیره کیان به رزتره له وانی دیکه، ده زانی چی پوویدا؟ نمره کانی چاوپه شه کان به رزبووه وه و نمره ی خویندکاره کانی دیکه دابه زی. نه و وتانه ی پېشوو له وه دا کورته که ینه وه که نه و وینه یی له باره ی خوته وه له زه ینتدا هیه کار له رهفتار و هه لسوکه وت ده کات.

پینچم/ ناکامه کان:

بروات له باره ی خوته وه کار له ناکامه کان ده کات، ناکامه کانیش بروات کانت پته وتر ده کن و کاریان لیده کن...

هه ردو سهر چاوه که ش له ناینده دا له سهر رهفتارت شوین داده نین. بو پوونکردنه وه نمونه ی نه گری توانستی خلیسکانی سهر سه هؤل ودره گرین. گهر که سیک موماره سه ی نه م وهرزشه ی کرد و له جازیکدا که وت و قاجی شکا. پاشان له و که سانه ش وردبووه وه که نه م وهرزشه موماره سه ده کن، نه وانیش هه ره ده که ونه زه وی، نه و که سه له داهاتودا زیاتر ناگاداریی خوی ده کات، پیده چیت ترسه که ی بگاته پاده ی وازه یتانی په کجاری له و وهرزشه ... نه گهر برپایه کی له وجوره ت هیه که توانای خلیسکانی سهر سه هؤل نییه، به لام به هوی هاوپړیکانته وه قایل بوویت نه م تاقیکردنه وه په نه نجام بدیت و نه زمونونه که ش سهر که وت، نه م ناکامه برپایه کی نویت له لا دروسته دات که تو توانای موماره سه ی نه م وهرزشه ت هیه، نه گری نه وه ش هیه له دوای نه وه وه جارانیکی زږد موماره سه ی بکه یت... بویه نه و نه نجامانه ی به ده ستیان دینی کاریگر یان له سهر رهفتارت ده بیت.

شه شه م/ رافه و شیکردنه وه ی که سیمی (خوت) بر هه لویتسه کان:

نه و شینواز و پړگه یی ده رکی هه لویتسه کانی پیده که یت و رافه یان ده که یت، کار له جوړی حوکمدانت ده کات له سهری و پاشانیس له سهر رهفتارت شوین

دادہ نیت۔ چیرۆکی ئو پیاوہم وہ یاد دیتہ وہ کہ چوہ لای پزیشک (توشی سہرما بوونیکی توند بوویو) پزیشک کہ پیگوت: "من دلنیا م دہ توانم چارہ سہرت بکەم" نہ خوشہ کہ گوتی: "خۆزگە وہا بیت دکتۆر، بریا پیشتر بہاتماہی بۆ لای جہ نابت." پزیشک کہ لپیپرسی: "ئە ی باشە بۆچی ئو ماوہیہ نہ ہاتوویت؟" نہ خوشہ کہ گوتی: "چووم بۆ لای خاوەنی دەرمانخانە کہ و داوای پینمایم لیکرد"، بہ گالتہ و سوکیہ کہ وہ پزیشک کہ پرسى: "باشە ئامۆزگاریی فاشیلانہ ی ئو دەرمانسازہ موختەرہ مە چى بوو؟" ... نہ خوشہ کہ زہردەخە نہ یە ک گرتی و گوتی: "پینمای بۆ دیدہنی جہ نابت کردم، دکتۆر!!" یادت دیت چہ ندینجار نمونہ ی ئم پافہ و دەرککردنانت کاریگەریی لە سەر پەفتارت ہە بووہ. کاتیک ہەر ھەلۆیستیک دەرکدە کەین و حوکمی سەلبی یان ئیجابی لە سەر دہدەین، ئارەزوو دہ کەین پەفتارمان پیبہ پیتی حوکمە کەمان بیت. دەرککردنمان بۆ ھەر ھەلۆیستیک یا تیگەیشتمان بۆ ھەرکە سیک بہ شیوہیەکی تاییەت و دیاریکراو، سوک و ئاسایی کاری گەورہ دہکاتہ سەر پەفتارمان لە ھەمبەر ئو ھەلۆیست یان کە سە.

باسمان لە شەش سەرچاوە کە ی پەفتارکرد تاکو پئی خوشبکەین بۆ قسەکردن لە بارہی توانستی گۆڕینی پەفتارہ وہ. ھەنوکہ ئم پرسیارہ پوونکردنہ وہ بیانہ بخوینہ رہوہ:

— خە یال بکە چوویت بۆ یە کیک لە شەقامہ قەرہ بالغەکانی ناوہندی شار و خوشبەختانەش جیگایەکت بۆ لیوہ ستاندنی ئۆتۆمبیلە کەت دیتہ وہ. لە ماوہ ی ھەولڈانت بۆ دانانی ئۆتۆمبیلە کەت لە و جیگایە دا کە سیکی دیکە ھات و بہ خێرای لە ھەمان ئو جیگایە دا کە تۆ بہ نیازبووی ئۆتۆمبیلە کەتی لیوہ ستینیت ئۆتۆمبیلە کە ی دہوہ ستینیت... ھەلۆیستت لەم حالەتہ دا چۆن دہ بیت؟

— ئایا پوویداوہ جاریک بزۆینہ ری ئۆتۆمبیلە کەت کاری نہ کرد بیت و تۆش بہ قاچە کانت تیتھە لداوہ؟ یاخود کۆمپیوتہ رہ کەت گرفتیک ی تیدا دروستبووہ کاری نہ کردبوہ و تۆش ھاوارت کردبوہ بە سەریدا و

قەسەي زۆرۈت پىنگوتوۋە؟

- ئايا پوۋىداۋە كامىراكات (ئامىرىي ويئەگرتنەكەت) بۇ دورى لەخوت
فېرىداۋە، ئەو كىتاتەي بېرىداۋە كارنەكات؟ يان جويىنتى دونيات بە
ئامىرىي فاكسەكە داۋە چونكە ناردنى ئەو پاپۇرنە گىرنگەي
پەدكردوۋەتەۋە كە ئامادەتكدروۋە دەتويست بىنىرىت؟
- ئايا خۇت بە شەرمەن دادەنىيت؟ جەربەزە و چاۋنەترسپت؟ يا
كراۋەيت؟

ۋەلامەكانت بۇ ئەم پىرسىيارانە پەفتارت ديارىدەكەن.

جوان و سەرنجراكىش بوۋ ئەۋەي كە "لىس براۋن" لە كىتەبى (خەۋنەكانت
بىزى) دا دەلىت: "ئايا بوۋە جارېك بىزىنەرى ئۆتۆمبىلەكەت پىكردوۋە و
خىسشوتە سەرخىرايى خواستراۋت و پىت لە جىگەي بەنزىن پىدانى
ئۆتۆمبىلەكە تونىدكردوۋە تا كۆتا پادەي، كەچى ئۆتۆمبىلەكە ھەر
نەجوللەۋەتەۋە، تەۋاۋتوپەبوۋىت، لەدوايدا بۆتدەركەۋتوۋە كە بىرىكەكەيت
(سىمى ۋەستىنەركەيت) دانەداۋەتەۋە؟". نەۋەي ئەم ھەلۋىستانە زۆرجار
لەژيانى پۇۋانەماندا دوۋبارەدەبنەۋە. زۆرىك لەخەك لەنىۋخەۋن و
خۆزگەكانىندا ناژىن چونكە بە بىرىكە تايىبەتەكانىيان خۇيان كۆتكردوۋە، بىرىكى
پەفتارى سەلبى.

دەكرىت مەن و تۆگۆرپانكارىي گەۋرە لەژيانى خۇمان و كەسانى دىكەشدا
دروسىبەكەين، ئەۋكاتە بېرىدەدەين پەفتارە سەلبىەكانمان (كە ھەلسوكەتەمانى
لەقالىداۋە) بۇ پەفتارى ئىجابى بگۆرپەين. ئەمەش بە چوۋنەنىۋە و سەنۋەي
تەيىدا ھەست بە پىشۋو و ئارامىي دەكەين، ھەروەھا فراۋانكردنى بازىيە
تىگەيشتەكانمان.

ئايا كاتى ئەۋە نەھاتوۋە پەفتارە سەلبىەكانمان پوچبەكەينەۋە و بىيانگۆرپەين
بۇ پەفتارى ئىجابى؟

ئايا كاتى ئەۋە نەھاتوۋە ئىدى ھوكم بەسەر كەسانى دىكەدا نەدەقەن و ھەۋل
و كۆششەمان لەگىرتەبەرى ئەۋرېگايەدا چىرىكەينەۋە كە دەگونجىت

بمانگە يەننڭە كامەرانى و ئاسودەگى؟

ئايا كاتى ئوۋە نەھاتوۋە ۋاز لە وئنا كەردنى خۇمان بەيىنن لە وئىنە و دىمەنى
سەلبىدا؟

ئايا كاتى ئوۋە نەھاتوۋە دەست بە پەفتار كەردنى پەفتارگە لىكى نوئى بگەين
كە لىۋان بن لە خود خۇشە وىستى و خۇشە وىستى كە سانى دىكە؟
لە وپروايدام كاتى ھەموو ئوانە ھاتوۋە، وانىيە؟!

ئىستا ئوۋ بىرۆكە يەت پىندە دەم كە لە (بەرنامە پىژى زامانىەى دەمارى) دا
پىندە لىن (بەرھەمەتتى پەفتارى نوئى) دەكرىت لە ھەر گۆپىننىكى پەفتارتدا
بەكارىبەيىت.

۱. جىگايەكى ئارام و ھىمنى ئوتق ھەلېژىرە كە بەلايەنى كەمەۋە ماۋەى ۲۰
خولەك كەس بىزارت نەكات.

۲. بىر لە پەفتارىك بگەرەۋە كە ئىستا نىتە، بەلام خۆزگە دەخۋازىت ئوۋ
پەفتارەت ھەبىت ۋەك جەريە زەيى يا متمانە بەخۇبۇون.... ھتد.

۳. بە پىكوپىكى ھەناسە بدە، بىر لەكە سىك بگەرەۋە كە سەرنجيان
پاكىشاۋىت و لە وپروايدەت ئوۋ پەفتارەيان ھەيە، ئەگەر كە سىكى دىارىكرەۋ
لە زەيىندا نىيە خەيالى كە سىكى ۋەھا بگە.

۴. پىلۋەكانت لىكىننى و خەيال بگە بەرەستىكى تەنك لە بەردەمتدا ھەيە و
دەتوانىت لىيەۋە بىيىت.

۵. خەيال بگە دەتوانىت لە بەرەستە تەنكەۋە ئوۋ كەسە بىيىت كە
لە زەيىندا، تىيىنى كەردارەكانى بگە. بزانە چۇن دەدوئىت، چۇن ھەناسە دەدات،
ھەرەھا تىيىنى دەرپىنەكانى پووخسار و جۈلەكانى جەستى بگە.

۶. خەيال بگە بەشىكت لە ھەۋادا مەلە دەكات و بەرەستە تەنكە كە
تيدە پەرتىننىت بۇ ئوۋە لە تەنىشت ئوۋ كەسەۋە بوەستىت و فىرى شىۋەى
ھەلسۈكەۋتى ئوۋ بىت.

۷. با ئوۋ بەشەت كە مەلە دەكات، جىي كەسەكە بگىرتەۋە كە بە نمونە

(نمونه ی بالا) ت داناو، نو به شته ده بیته خاوه نی هه موو پتو یستیه کی
په فتاره نوییه که به پاده یه که هه ست بکه یته وای قناعه ت پپی هه یه.

۸. وا خه یال بکه به شه مه له کردووه که ت بؤت ده گه رپته وه، دیسانه وه
تیگه ل به لاشته ده بیته وه... به ته وای هه ست پریکه له م ناویته بوونه.

تو هه نوکه خاوه نی نو په فتاره یته که له میژه خوژگه ی بؤ ده خوازیت.

۹. خه یالی خو ت بکه له داهاتودایت و له هه لو یستیکدایت که ده بوو
له پابردودا جو له و هه لسوکه و ت سنوردار و دیاریبکات. نیستا تیبینی بکه
به پپی نو و زانیاریانه ی و ده ده سته یان و به په فتاره نوییه که ته وه که به م
هه شقه بوو یته ته خاوه نی، بزانه چو ن هه لسوکه و ت ده که یته؟

۱۰. که به ته وای له م په فتاره نوییه ی به ده ده سته یان واه قایل بویت،
به هیواشی بکه پیره وه بؤ کاتی نیستا و چاوه کانت بکه ره وه.

۱۱. نه گه ر نه م هه شقه ت به شیوه یه کی ورد، به هه موو هه سته کانت وه،
نه نجادا نو له تاقیکردنه وه ی (به ره مه ینی په فتاری نو ی) دا سه رکه و توبوویت
و توانیو ته په فتاریک ت له سه لیه وه بگوریت بؤ نیجایی.

نیستا نه م په چه ته یته ده ده م نه که ده کریت یارمه تیت بدات له گورینی هه ر
په فتاریکی سه لیبی و چیگرته وه ی به په فتاری نیجایی:

۱- سئ په فتاری سه لیبی تو ماریکه که ده خوازیت بیانگوریت.

۲- بؤچی ثاره زووی نه م گورانه ده که یته؟ وه لایمی نه م پرسیاره ش
تو ماریکه.

۳- سئ جوړ په فتاری نیجایی تو ماریکه که چیگره وه ی په فتاره
سه لیه کان بن.

۴- هه شقی (به ره مه ینی په فتاری نو ی) له گه ل هه ر په فتاریکی نویدا
به کاربه یته تا کو ده گه یته قایل بوونیک ته واهه تی. خه یالی خو ت له
هه لو یستگه لی نا په حه ت و قورسدا بکه، پاشانیش نو و زانیاریانه به کاربه یته
که بؤ هه لسوکه و تکر د ل و له هه لو یستانه دا به ده ده سته یان و.

۵- بۆنەوہی بتوانیت ئاستی پۆزلەخۆگرتنت بەرزیکەیتەوہ، لەکاغەزیکدا پێنج سیفەتی شیرینی خۆت بنووسە و ھەمیشە ئەو کاغەزە لەگەڵ خۆت ھەلبگرە، بەردەوام ببخوینەرەوہ و بۆ خۆتی دووپاتبکەرەوہ: "مەن لەخۆم پازیم وەک مەن، مەن

لەسەر حالەتی خۆم خۆم قەبوڵە، مەن پێشەدەگەوم و ھەموو پۆزیک و لەھەموو شتیکیشدا باش و باشتر دەبم".

۶- بۆ باشترکردنی پوانینت بۆ خۆت، پۆژانە بیست خولەکی بۆ تاییەت بکە... زۆر بەھیز وینای خۆت بکە. کەسیکی ھاوسەنگیت و متمانەت بەخۆت ھەیە، لەیادت بێت ناھاگاہیت جیاوازی لەنیوان وینە و پاستەقینە و ئەو وینەیدا ناگات کە لەزەینتدا دروستی دەکەیت... چەندە خەیاڵی خۆت بکەیت بەو شیواز و دیعەنە کە ئارەزووتە و خۆزگە بۆ دەخوازیت، چەند ھەستەکانتی پێوہ وابەستەبکەیت، ھێندەش دەبینیت ئەو وینەیی لەبیرتدا وینات کردوہ لەناھاگاہیتدا پتر بەرنامەریژبوہ.

۷- ئەو کتییانە بخوینەرەوہ کە لەبارە و میژوو و ژیاانامە و ئەو کەسانەوہ دەدوین جیگای سەرنج و سەرسامیت و پەفتارگەلیکیان ھەیە تۆیش پێتخۆشە ھەتەن. پاشان خۆت لەدیەنیکدا وینابکە کە خاوەن ئەو پەفتارانەیت.

۸- گەشە بەسەلیقە و لێھاتوویت بدە لەدروستکردنی پەوہندییەکانت لەگەڵ کەسانی دیکەدا، ھەمیشەش تێبینیکردنی ئەمانە و خوارەوہت لەیادبیت:

- ھوکنەدان بەسەر مەردوودا.
- سیفەتی سەلبی نەدانە پال ئەوانی دیکە.
- پێ بە (مەن) سەلبی مەدە لەپێگاتدا بوەستیتەوہ.
- لەگوونی "داوی لێبووردن دەکەم" شەرم مەکە.
- وامەزانە ھەموو ئەوانە و دەدووبەرتن دەزانن چیت دەوێت و ھەست بەچی دەکەیت، دەبیت پێیان پابگەینیت.

- هاوسەر و هاوبه‌شی ژيانت سه‌لبیانه به‌رنامه‌پژمه‌که به‌وه‌ی هه‌موو ئه‌و گرفتانه‌ی له‌پۆژدا په‌وه‌په‌ووت ده‌بنه‌وه‌ بۆی بگێڕینه‌وه‌، چونکه ده‌کریت کێشه و ئاسته‌نگه‌کان له‌به‌ین بچن و نه‌مینن، به‌لام ئه‌و هه‌سته‌ی لێیه‌وه‌ به‌رهمه‌تیه‌وه‌ هه‌رده‌مینیت و بیرناچینه‌وه‌.

- ئه‌گه‌ر له‌دوای نانا‌ماده‌یه‌یه‌کی درێژخایه‌ن هاو‌پێه‌کتت به‌ینی، با بنه‌مای وتووێژه‌که‌ت داوا‌لی‌کردنی خزمه‌تی‌ک نه‌بی‌ت، بۆیه بۆ نمونه له‌حال و بارودۆخی تایبه‌تی

بپرسه و داوه‌تی بکه بۆ خواردنه‌وه‌ی چا، به‌مه‌ ئاسان ده‌بی‌ت خواسته‌که‌تی لێ‌داوا‌بکه‌یت.

- له‌گه‌ڵ که‌سه سه‌لبیه‌کان په‌یوه‌ندی مه‌به‌سته، چونکه په‌نگدانه‌وه‌یان له‌سه‌ر په‌فتارت ده‌بی‌ت.

- له‌کاتی جیاوازی و نا‌کۆکی‌دا کۆتایی به‌په‌یوه‌ندی مه‌هینه. بۆ‌نمونه وه‌زیفه و کاره‌که‌ت واز‌لی‌مه‌هینه له‌کاتی‌که‌دا که جیایی و نا‌کۆکی‌ت له‌گه‌ڵ کارمه‌نده‌کانی ده‌وی‌وه‌رتدا هه‌بی‌ت، به‌لکو له‌کاتی‌که‌دا واز‌به‌ینه که په‌یوه‌ندی‌یه‌کی باش و پته‌وت به‌هه‌مووانه‌وه‌ هه‌بی‌ت.

۹- له‌خۆت بپرسه ئاخۆ ئه‌م په‌فتاره نوێیه یاری‌ده‌ی به‌ره‌وپێش چوونت ده‌دات له‌ ژياندا؟ پاشان له‌سه‌ر ئه‌و بنه‌مایه هه‌لسوکه‌وت بکه.

۱۰- نیازپاکی له‌په‌یوه‌ندی‌ه‌کانت له‌گه‌ڵ ئه‌وانی دیکه‌دا گریمان بکه، نه‌رمونیان به‌، چونکه که‌سی نه‌رمونیان (خاوه‌ن مرونه‌ت) زیاتر توانای ده‌سته‌به‌سه‌ردا‌گرتنی هه‌یه له‌کاروباره‌کاندا.

۱۱- هه‌میشه له‌زه‌بێندا دا‌بنی و بچه‌سپێنه که بۆ هه‌ر گرفت و ئاسته‌نگ‌ێک سێ تێ‌روانین و دیدی جیاوازه‌یه، دیدی تو، دیدی که‌سی به‌رامبه‌ر، هه‌روه‌ها دیدیکی دروست.

له‌یادت بی‌ت، ده‌کریت په‌فتارت هۆکاری پێشکه‌وتن یا دواکه‌وتنت بی‌ت، له‌تواناندا هه‌یه ئه‌و په‌فتاره بگۆڕیت.

بیرت بی‌ت ده‌کریت ببیته ئه‌و که‌سه نمونه‌یه به‌الایه‌ی هه‌میشه خۆزگه‌ت

خواستوو هه که ووت لیبتیت. له دواى نه وه توانستی گۆرانت ده بێت، هه م
له ژيانى خۆت و هه مېش له ژيانى که سانی دیکه دا.
نیستا هه موو پتویستیه کت بۆ زالبوون و ده ستگرتن به سهر به رنامه پێژی
سه لیبانه ی پتیشووت هه یه، ده توانیت پړوا سه لیبه کانت به بپواگه لی ئیجابی
بگۆریت، به وه ش ده بیه خاوه ن هیزکی مه زنتر... یادت بێت پتویستیه کانی
کۆنترۆلکردنی هه سته سه لیبه کانی خۆت هه یه تاکو وه هات لیبتیت تپړوانینت
له هه مبه ر هه لۆیست و شت و مه سه له کان دید و تپړوانینیکی دروست بێت.
له زه ینتدا به رده وام بیچه سپینه ژيان ته نیا یه که ده رفه تی نه زموونگردنی
نییه، به لکو ده رفه تی دووه م و سیه مېشت له پتیشه. ئه مه نه و ژيانیه که بۆ
تاقه جارێک تیايدا ده ژیت.

هه مېشه ش یادت بێت:

هه موو ساتیک وه ها بژی کۆتا ساته وه ختی ژيانته،
به باوه رده بژی، به ئومیده وه بژی،
به خو شه ویستیه وه بژی، به تیکۆشانه وه بژی و
پێژ و به های ژيان بزانه

کوتایي

عيماد له وپه پ کامه رانی و خوښحاليدا بوو وهختيک دايکي له خه و بيداري کړده وه تا خوځي بڼو گه شتي دورگه ي (تاهيتي) جوان و قه شنگ ناماده بکات، گه شته که به سواړي که شتيه ک بوو که سه د ژور و چيشته خانه ي که گوره و هولي ياريه وهرزيشيه کان و مه له وانگه يه کي فراواني تيدايه، به خيړايي عيماد به ته واوي ناماده بوو.

ننداماني خيزانه که کږيوونه وه که پيکه اتبعون له باوک و دايک و (ميرفت) ي کچ که له ته مه ني ده سالاندي و (عيماد) ي حوت سالان. له ريگاي چوونيان بڼو بنده ره که هم مووان خه ونيان به گه شته که و به سربردني پشووه پازاوه که يانه وه ده بيني که له که ناره کاني (تاهيتي) دلفريڼ به سرريده بن. له کوتايدا تاکسيه که گه يشته بنده ر، هم مووان سرکه وتنه نيو که شتيه که و به رپر سه که بڼو ژوره که يان که له نه ژمي يه که مي که شتيه که دا بوو پينمايي کردن. کات خيرا تيپه پي و که شتيه که که وته جوله. له و ده مه دا که خيزانه که له چيشته خانه نانپان ده خوارد، عيماد دهره تي سره قاليي نه وان به گفتوگو و خواردنه وه ي قوسته وه و چووهر سر پووي که شتيه که تا ته ماشاي نه و بالندانه بکات که ده چونه ناوه که وه و ده هاتنه وه دهره وه و چيژ له ديمه ني ثوقيانوس وهر يگريت. ديمه نه که ژور جوان و سره رنجراکيش بوو... عيماد پويشت بڼو کوتايي که شتيه که و له وپوه بڼو خواره وه ي ده پواني. بڼو ديتني ته واوي ناوي ژير که شتيه که خوځي ژور چه مانده وه و شتيکي چاوه پواننه کړاو پوويدا.

عيماد که وته نيو دهر ياکه وه و ده ستي به هاوار هاوار کرد و داوي فرياکه و تني ده کرد به لام به بيسود... تا يه کيک له گه شتياران که پياويک بوو له ته مه ني په نجاکاني ته مه نيدا بوو، گوځي له هاوار و قيژه ي منداله که بوو و به خيړايي له ناميزي ورياکه ره وه که ي دا و بڼو رزگار کردني منداله که خوځي فريديا

ناو ناوه که وه ... گه شتیاره کان گشتیان کۆبوونه وه و تایبه تمه ندان پایانکرد و به خیرایی هاوکاری پیاوه که و مندا له که یان کرد ... کاری پزگارکردنه که کۆتایهات و عیماد له و مرگه دلتیایه دهربازبوو. که له ناوه که هاته دهره وه چوو بۆ لای دایک و باوکی تا پۆرش بۆ کاره که ی بهییتته وه.

پاشان به دوا ی نه و پیاوه نازایه دا که پا که له دهست توپه یی شه پۆله کانی دهریا دهربازیکرد. کاتی که دۆزه وه بینیی وا له گۆشه یه کدا وه ستاوه و هیشتا ته په و ناوی لیده تکی، چوو له لای و باوه شی پیداکرد و پییگوت: "نازانم چۆن سوپاست بکه م که ژیا نته له مرگ پزگارکردم". پیاوه که به زه رده خه نه یه کی نیا نه وه گوتی: "هیواخو ازم ژیا نته شایانی پزگارکردن بیته".

نه م وشانه به جیی ناو پرژینیی سارد بوو بۆی له پۆژیککی گهرمدا، به قولی له زه نینیدا جیگیربوو، پالته ری هه ره سه ره کی بوو له ژیا نی عیماددا که له نه قلیدا به رنامه پۆژ بوو و به درژیایی ژیا نی هه ر هاو پۆی بوو و گه ورده و سه ره که وتوی کرد و چاکه خۆشویستنی تیدا چاند. چه ند به ره نگاریه کانی ژیا نی پووبه پوو ده بووه وه وشه کانی پیاوه که ی وه یاد ده هاته وه: "کو پم! هیواخو ازم ژیا نته شایانی پزگارکردن بیته".

هه نه که با لیت پیرسم:

- ئایا ژیا نته شایانی پزگارکردنه؟
- ئایا ده خو ازیت جی په نه ی سه ره که وتنت له دنیادا به جی بهییت؟
- ئایا بپار تدا وه ده ستیگری ته به سه ر شعور و هه سته کانت و بپار دانت به سه ر شت و مه سه له و که سانی ده ورو به رتدا؟
- بپار تدا وه ببیته نمونه ی بالا بۆ نه وانی ده ورو به رت؟
- بپار تدا وه به زه رده خه نه یه کی کاتی پووبه پووی به ره نگاریه کانی ژیا ن ببیته وه و کار بۆ چاره سه رکردنیان بکه یته؟

له نه مپۆوه ده ست پیی که ... وته ی نه و شاعیره ت بیر بیته که ده لیت:
"ژیا ن ته نها هیوا یه که، نازار هاو پییه تی و نه جه لیش کتوپر بۆیدیت".

به نومیده وه بژی و پیشبینی چاکه و خیر بکه ... نامانجت دیاربکه ...
 بینووسه ... پلاندابنی بۆ جیبه جیکردنی ... بیخه ره بواری پراکتیکه وه و بروت
 پتی هه بیئت تا جیبه جیبیکه یه. له بهرنه وه ی ژیان نازار هاوپیته تی ناماده باش
 به بۆی، به هیژ و وره به رزی و نارامگری و پشت به خوابه ستن پووبه پووی ئه م
 به ره نگاریانه ببه ره وه، خوای گه وره پاداشتی چاکه کاران و ناکات ...
 له بهرنه وه ی ژیان نه جهل چاوه پیته تی و تاکه مه سه له ی راسته قینه ی ئه م
 دونیا یه ش هه نه جهله و سه ره نجامی حه تمی گشت مه ردومه، به تیکۆشانه وه
 له پتی خوادا بژی، ناماده باش به بۆ پۆزی گه یشتن به دیداری به دیه پنه ری
 مه زنت، نوژی بکه وهك نه وه ی نوژی مالتاوایت بیئت. مامه له له گه ل هه رکه سیکی
 دیکه دا جورێک بکه وهك نه وه کۆتاجاره بیبینیت. سۆزت بۆ هه ژاران بیئت وهك
 کردنی دوا هه مین کار له دونیادا. نه مپۆ له خوای مه زن نزیکه ره وه و پاشان
 ده بینیت ژیانته پتر سپو لیوان بووه له نور و خۆشه ویستی، خۆت له
 کامه رانیه کی بیسنوردا ده بینته وه و له سه رکه وتیشدا ده بیئت به جورێک وهك
 نمونه ده هینریتته وه.

له نه مپۆ وه ده ست به گۆرینی ژیانته بکه بۆ باشتر، یارمه تی کهسانی دیکه
 بده وه همیشه و به رده وام له یادت بیئت کامه رانی له ده ستی خۆتدایه.
 له کۆتایدا له کرۆکی دلمه وه نزاده که م ژیانته پرپیئت له باوه پ و ته ندروستی و
 کامه رانی و له سه رکه وتن ... خوای گه وره سه رکه وتوو و به ختیار بکات.

هه همیشه ش یادت بیئت:

هه موو ساتێک وه ها بژی کۆتا ساته وه ختی ژیانته،

به باوه ره وه بژی، په نومیده وه بژی،

به خۆشه ویستییه وه بژی، به تیکۆشانه وه بژی و

هه نه و به های ژیان بزانه.

ناوهرۆك

۸

كتتیبی یهكهم

دهكليلهكهی سهركهوتن

۱۲ بهرله پيشهكى

۱۹ پيشهكى

كليلى يهكهم

۲۲ پالنه ره كان اسويهرى پهفتارى مرؤف)

كليلى دووهم

۴۰ وزه (سوته مهنى ژيان)

كليلى سيئهم

۵۶ لپهاتوويى (باخچهى دانايى)

كليلى چوارهم

۶۸ هينانه پيشچاو (پنگاي سهركهوتن)

كليلى پينجهم

۸۲ كردار (پنگاي هين)

كليلى شهشهم

۹۶ پيشبينى (پنگايهك ه)

كليلى حوتهم

۱۰۴ وابه سته بوون (ه)

كليلى ههشتهم

۱۱۶ مرونه ت (هيزى ه)

کلیلی تویه م

نارامگری (کلیلی چاکه) ۱۲۶

کلیلی دهیه م

پیککاری (بنه‌مای ده‌ستگرتن به‌سەر ده‌رووندا) ۱۳۴

کتنبی بووه م

هیزی ده‌ستبه‌سەرداگرتنی خود

پیشه‌کی ۱۴۹

ناخاوتن له‌گه‌ل خود

"بکوژیکی بیده‌نگ" ۱۵۴

بپوامه‌ندی

"به‌رهمه‌ینه‌ری ده‌ستبه‌سەرداگرتنی خود" ۱۷۰

شیوازی تیپوانین بۆ پووداوه‌کان

"بنه‌مای نایاببوون" ۱۸۸

هه‌ست و سۆزه‌کان

"په‌نگه‌کانی په‌لکه‌زێپنه" ۲۰۶

په‌فتار

"پینگای کردار" ۲۲۸

کۆتایی ۲۴۵

هه‌میشه له‌یادت بێت:



هه‌موو ساتێك وه‌ها بژی
كه‌ كۆتا ساته‌ وه‌ختی
ژیانته‌، به‌ باوه‌ره‌وه‌ بژی،
به‌ ئومێده‌وه‌ بژی،
به‌ خۆشه‌ و یستیه‌وه‌ بژی،
به‌ تێكو‌شانه‌وه‌ بژی و
رێز و به‌های ژيان بزانه‌.

د. إبراهيم الفقي

له‌ بلاوكراوه‌كانی خانه‌ی چاپ و بلاوكردنه‌وه‌ی چوار چرا

